

DA LISTA DE MAIS VENDIDOS DO *THE NEW YORK TIMES*

DAN HARRIS

E JEFF WARREN COM CARLYE ADLER



MEDITAÇÃO PARA CÉTICOS ANSIOSOS

“Um livro cheio de conselhos de especialistas,
além de irreverente, viciante e hilário.”

– GRETCHEN RUBIN, autora de *Projeto felicidade*



MEDITAÇÃO
PARA CÉTICOS
ANSIOSOS

DAN HARRIS

E JEFF WARREN COM CARLYE ADLER



MEDITAÇÃO PARA CÉTICOS ANSIOSOS



SEXTANTE

Título original: *Meditation for Fidgety Skeptics*

Copyright © 2017 por Dan Harris, Jeffrey Warren e Carlye Adler
Copyright da tradução © 2019 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

tradução: Leila Couceiro

preparo de originais: Rafaella Lemos

revisão: Luis Américo Costa e Taís Monteiro

diagramação: Valéria Teixeira

adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

adaptação para e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H26m

Harris, Dan

Meditação para cétricos ansiosos [recurso eletrônico] / Dan Harris, Jeff Warren com Carlye Adler; tradução de Leila Couceiro. - 1. ed. - Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
recurso digital

Tradução de: *Meditation for fidgety skeptics*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0735-6 (recurso eletrônico)

1. Meditações. 2. Paz de espírito - Meditações 3. Livros eletrônicos. I. Warren, Jeff. II. Adler, Carlye. III. Couceiro, Leila. IV. Título.

19-55443

CDD: 158.128

CDU: 159.95

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

“A mente não treinada é estúpida.”

– AJAHN CHAH, mestre de meditação

Sumário

Capítulo 1 – Por que é importante meditar?

Capítulo 2 – “Eu não consigo”

CONCENTRAÇÃO PARA INICIANTEs

PEGANDO OS PENSAMENTOS NO FLAGRA

Capítulo 3 – “Não tenho tempo para isso”

RESPIRANDO FUNDO DEZ VEZES

MEDITAÇÕES LIVRES

CURTINDO O CORPO

Capítulo 4 – “As pessoas vão me achar esquisito”

INVESTIGANDO PADRÕES

Capítulo 5 – “A meditação é egoísta”

MEDITAÇÃO DE DAR A MÍNIMA PARA SI MESMO

CURTINDO A PREGUIÇA, OU ESCAPANDO DO GULAG

MEDITATIVO DE DAN

COMPAIXÃO INTELIGENTE

Capítulo 6 – A caixa de Pandora

RAIN

BEM-VINDO À FESTA

Capítulo 7 – “Se eu ficar feliz demais, vou perder a sagacidade”

SURFANDO O IMPULSO

TREINANDO A MENTE

Capítulo 8 – “_____ é a minha meditação”

MEDITAÇÃO ANDANDO

Capítulo 9 – “Não consigo manter a prática”

MEDITAÇÃO DE NÃO FAZER NADA

Epílogo

Apêndice – Recursos para ajudar você a continuar meditando

Agradecimentos

Sobre os autores

Informações sobre a Sextante

Como usar este livro

Talvez isso não o surpreenda – afinal, este é um livro sobre meditação –, mas nestas páginas você encontrará várias meditações. Para cada uma, Jeff Warren, nosso professor residente, dá instruções básicas e fala sem parar (e de forma bastante divertida) a respeito de sua filosofia sobre a prática. Ao se deparar com uma meditação no livro, não esperamos que você largue tudo que estiver fazendo e se coloque imediatamente na postura de lótus. Em vez disso, recomendamos que leia todas as explicações e depois retorne a ela quando estiver pronto para experimentá-la.

Todas as meditações deste livro também estão disponíveis gratuitamente no aplicativo 10% Happier (em inglês). Ao ver este símbolo , você poderá abrir o aplicativo e ouvir a prática de meditação guiada passo a passo por Jeff. Meu conselho é experimentar tanto a meditação guiada quanto a meditação por conta própria para ver o que funciona melhor para você. Eu mesmo uso tanto uma quanto a outra na minha prática pessoal.

Vá ao nosso site 10percenthappier.com/access para baixar o aplicativo e ter acesso ao conteúdo. (Se já tiver o app, use o mesmo link para acessar as meditações.) Nele você também pode assistir aos vídeos das várias aventuras e desventuras descritas neste livro.

Capítulo 1

Por que é importante meditar?

Se você me dissesse há alguns anos que eu algum dia me tornaria um entusiasta da meditação, viajando para divulgar essa prática, eu teria engasgado com a cerveja de tanto rir.

Em 2004, sofri um ataque de pânico ao vivo, na televisão, enquanto apresentava as notícias no programa *Good Morning America*, da rede ABC. Masoquista que sou, perguntei ao departamento de pesquisa do canal exatamente quantas pessoas estavam me assistindo naquele momento. Eles retornaram com um número bastante tranquilizador: 5 milhões de espectadores. (Se estiver com vontade de rir um pouco da desgraça alheia, você pode facilmente encontrar o clipe inteiro no YouTube. É só buscar por “*panic attack on live TV*” que o vídeo aparecerá em primeiro lugar – o que acho o máximo.)

Pouco depois de surtar em cadeia nacional, descobri algo ainda mais embaraçoso: aquele episódio havia sido causado por certos comportamentos de uma estupidez fenomenal em minha vida particular. Um repórter jovem, ambicioso e idealista, após anos trabalhando como correspondente de guerra para a ABC News, acabei desenvolvendo uma depressão não diagnosticada. Havia meses eu tinha dificuldade de me levantar da cama pela manhã e me sentia como se estivesse permanentemente febril. Por desespero, resolvi me automedicar com drogas recreativas, inclusive cocaína e ecstasy. Meu uso de drogas era intermitente e

durou pouco tempo. Se você já viu o filme *O Lobo de Wall Street* (2013), em que os personagens tomam sedativos a cada cinco minutos, não foi nada parecido com isso. Mesmo assim, de acordo com o médico que me examinou após o ataque de pânico, meu consumo foi suficiente para elevar artificialmente o nível de adrenalina no meu cérebro, exacerbando a ansiedade que eu já tinha e me deixando pronto para um colapso nervoso em público.

Depois de uma série de eventos estranhos e tortuosos, aquele ataque de pânico acabou me levando a adotar uma prática que eu sempre havia menosprezado como algo ridículo. Até então, nas poucas vezes em que havia pensado em meditação, eu a colocava na mesma categoria de leituras de aura, músicas da Enya e do uso não irônico da palavra “namastê”. Além disso, eu achava que minha mente afiada e ambiciosa estava ocupada demais para ser capaz de comungar com o cosmos. Também pensava que, se eu ficasse feliz demais, isso poderia me tornar pouco eficiente na minha carreira hipercompetitiva.

Duas coisas me fizeram mudar de opinião.

A primeira foi a ciência.

Nos últimos anos, houve um grande aumento no número de pesquisas comprovando que a meditação:

- reduz a pressão sanguínea;
- estimula a recuperação após a liberação de cortisol, o hormônio do estresse;
- melhora o funcionamento e a resposta do sistema imunológico;
- retarda o processo de atrofia do cérebro em razão da idade;
- diminui os sintomas de depressão e ansiedade.

Estudos também demonstram que a meditação pode reduzir a violência em penitenciárias, estimular a produtividade no local de trabalho e melhorar tanto o comportamento quanto o desempenho

acadêmico dos alunos nas escolas.

As implicações são ainda mais interessantes no campo da neurociência. Há poucos anos, os neurocientistas começaram a estudar a mente de pessoas que meditam e descobriram que a prática pode estimular partes essenciais do cérebro envolvidas na consciência de si, na compaixão e na resiliência. Um estudo publicado pela *Harvard Gazette* revelou que apenas oito semanas de meditação resultam numa diminuição mensurável da densidade de massa cinzenta na área do cérebro associada ao estresse.

A pesquisa científica sobre a meditação ainda está no estágio inicial e os resultados ainda são preliminares. Até me preocupo com o alarde irracional e exagerado que a mídia está fazendo em torno desses estudos. (“A meditação pode curar o mau hábito e fazê-lo acertar todas as bolas no ângulo!”) No entanto, reunindo os estudos mais rigorosos, eles sugerem fortemente que a meditação é capaz de proporcionar uma longa lista de benefícios à saúde.

Nos Estados Unidos, essas pesquisas desencadearam uma fascinante revolução na saúde pública, e a arte milenar da meditação passou a ser adotada por executivos, atletas, militares e celebridades, inclusive o rapper 50 Cent. O homem já levou nove tiros; acho que merece mesmo alguma paz de espírito.

A segunda coisa que me fez mudar de opinião foi descobrir que a meditação não vem acompanhada de todas as esquisitices que eu temia.

Ao contrário do que se acredita, para meditar não é preciso contorcer o corpo em posições impossíveis, se juntar a algum grupo ou usar roupas especiais. A meditação é mais ou menos como o esporte: há centenas de variedades. O tipo que vamos ensinar aqui se chama “meditação de atenção plena” e é derivado do budismo, mas não exige a adoção de qualquer fé religiosa nem é necessário se tornar budista. (Mas é bom esclarecer que o budismo costuma ser praticado não como uma fé, mas como um conjunto de ferramentas que ajudam as pessoas a se sentirem mais realizadas

num universo caracterizado pela impermanência e a entropia. Uma das citações de que mais gosto sobre esse assunto é: “O budismo não é algo em que acreditar; é algo a se *fazer*.”)

De qualquer forma, o que vamos ensinar aqui é um exercício simples e laico para o seu cérebro. Para lhe dar uma ideia de como não tem nada de complicado, estes são os três passos para você começar a meditar. Não precisa ser agora. Faça quando puder.

1. Sente-se confortavelmente. O ideal é manter a coluna razoavelmente ereta, o que pode ajudar a prevenir um cochilo involuntário. Se quiser se sentar de pernas cruzadas no chão, ótimo. Mas você também pode se sentar numa cadeira, como eu costumo fazer. Pode fechar os olhos ou, se preferir, mantê-los abertos, deixando o olhar relaxar num ponto neutro no chão.
2. Volte toda a sua atenção à sensação da respiração, do ar entrando e saindo. Escolha o ponto do corpo onde ela é mais evidente: o peito, a barriga ou as narinas. Você não vai pensar sobre a sua respiração, mas *sentir* os dados brutos das sensações físicas. Para ajudá-lo a manter o foco, você pode fazer uma anotação mental de cada inspiração e expiração, dizendo a si mesmo “inspirando” e “expirando”.
3. O terceiro passo é o mais importante. Assim que você tentar fazer isso, é quase certo que sua mente arme um motim. Vão começar a surgir vários pensamentos aleatórios, tipo: *O que tem pro almoço? Será que estou precisando cortar o cabelo? Quem era o Gasparzinho antes de morrer e virar fantasma? Quem deve ser a mulher que serviu de inspiração para a expressão “casa da mãe Joana”? Será que ela gostou?* Não se preocupe, isso é totalmente normal. A brincadeira toda é simplesmente perceber que você se distraiu e começar de novo. E de novo. E mais uma vez.

Toda vez que você se pega divagando e conduz sua atenção de volta à respiração, é como se fizesse musculação para o cérebro. E é também um ato radical: você está rompendo o hábito vitalício de passar o tempo todo envolto numa névoa, ruminando o passado ou projetando o futuro, e está realmente se concentrando no que acontece aqui e agora.

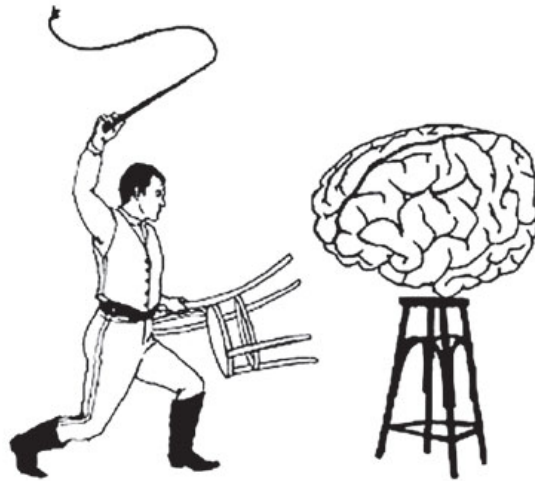
Já escutei muitas pessoas dizerem que não conseguiriam meditar porque não conseguem parar de pensar. Nunca é demais repetir: o objetivo não é esvaziar, mas *concentrar* a mente – alguns nanossegundos de cada vez – e, sempre que se pegar distraído, começar tudo de novo. Na meditação, perder-se em divagações e recomeçar não é fracassar; é ter sucesso.

Acho que essa concepção errônea e perniciosa sobre esvaziar a mente existe, em parte, porque a meditação é vítima da pior campanha de marketing de todos os tempos. As imagens artísticas tradicionalmente usadas para representá-la, embora muitas vezes belas, podem ser bastante enganosas. Elas geralmente mostram praticantes com uma expressão de beatitude no rosto. Não faltam exemplos disso em templos budistas, spas de aeroporto e nesta foto de um homem de tanga que encontrei na internet.



Com base na minha própria prática, esta é uma imagem que

reflete muito melhor a experiência da meditação:



Meditar pode ser difícil, especialmente no início. É como ir à academia. Se você não estiver ofegante nem suando, é sinal de que não está fazendo direito. Da mesma forma, se começar a meditar e logo se encontrar num êxtase livre de pensamentos, ou você se iluminou de repente ou está morto.

A prática realmente fica mais fácil com o tempo. Mas, mesmo após anos de meditação, eu me distraio o tempo todo. Veja um exemplo do meu falatório mental durante uma sessão típica:

Inspirando

Expirando

Cara, estou me sentindo meio agitado. Qual é mesmo a palavra em iídiche que minha avó usava para essa sensação? Shpilkes. Isso.

Palavras que sempre me fazem rir: “unguento”, “pochete”.

Peraí. Que é isso, cara? De volta à respiração.

Inspirando

Expirando

Gosto de: doce de padaria.

Não gosto de: chapéu fedora, sequências de sonho em filmes, aquela parte nas músicas techno quando entra o acordeão francês.

Bicho. Pelo. Amor. De. Deus.

Inspirando

Expirando

Inspirando

Empregos alternativos: núncio apostólico, dançarino interpretativo, trabalhar fazendo hora extra numa linha de telessexo...

Você entendeu.

Então, para que passar por isso?

A meditação nos força a encarar diretamente um fato fundamental da vida que não costuma ser apontado: todo mundo tem uma voz dentro da cabeça.



(Essa imagem parece amadora e um pouco esquisita porque fui eu que a desenhei, mas vamos em frente.)

Quando falo da voz dentro da sua cabeça, não estou me referindo a esquizofrenia ou algo parecido. Estou falando do seu narrador interior. Às vezes chamam isso de “ego”. Buda tinha uma expressão legal para isso: “a mente macaca”.

Aqui estão algumas das principais características da voz dentro

da minha cabeça. Suspeito que você vá identificá-las:

- **Costuma se fixar no passado e no futuro, não no que está acontecendo agora.** A voz adora planejar, programar, tramar. Está sempre fazendo listas, ensaiando discussões ou inventando tuítes. Numa hora, faz você fantasiar sobre um passado idílico ou alguma visão paradisíaca de futuro. Em outra, o deixa remoendo velhos erros ou imaginando as catástrofes que o esperam em acontecimentos que estão por vir. É como a frase atribuída a Mark Twain: “Algumas das piores coisas da minha vida nunca chegaram a acontecer.”
- **É insaciável.** A condição mental padrão de muitos seres humanos é a insatisfação. Sob o domínio do ego, nada é bom o bastante. Estamos sempre correndo atrás da próxima dose de dopamina. Nós nos jogamos de uma torta, uma promoção ou uma festa para outra e, mesmo assim, a maioria de nós nunca se sente totalmente saciada. Quantas refeições, quantos filmes e viagens você já desfrutou? E já está bom para você? Claro que não.
- **É irremediavelmente egocêntrica.** Somos todos os astros de nossos próprios filmes, seja no papel de herói, vítima, bandido ou os três ao mesmo tempo. Claro que podemos nos deixar levar pelas histórias dos outros, mas isso geralmente só acontece para podermos nos comparar com eles. No fim, tudo fica subordinado ao enredo que realmente importa: *A história sobre mim mesmo.*

Resumindo: a voz dentro da minha cabeça – e talvez da sua também – pode ser muito babaca.

Mas sejamos justos com nosso narrador interior. Ele não é de todo mau. É capaz de momentos brilhantes, de humor, de compaixão. E também é extremamente útil na hora de criar sistemas

de irrigação ou de compor sonatas para piano. No entanto, quando me permito escutar essa voz interior, a maior parte do que ouço é bem insuportável. E não sou o único que pensa assim. Tenho um amigo, também praticante de meditação, que diz que, quando presta atenção à voz dentro da cabeça dele, se sente como se tivesse sido raptado pela pessoa mais chata do mundo, que repete as mesmas baboseiras o tempo todo – na maior parte, comentários negativos, quase todos autocentrados.

Quando você não tem consciência desse falatório interior incessante, ele pode controlá-lo e enganá-lo. As sugestões terríveis do ego muitas vezes chegam à festa disfarçadas de bom senso:

Você deveria comer aquele pacote inteiro de biscoitos recheados; teve um dia difícil.

Vamos lá, faça aquela piadinha sarcástica que vai arruinar as próximas 48 horas de seu casamento.

Você não precisa meditar. Nunca vai conseguir mesmo...

Uma das coisas que mais me atraíram à meditação foi perceber – muitos anos depois do acontecido, infelizmente – que a voz dentro da minha cabeça tinha sido a responsável pelo momento mais humilhante da minha vida: meu ataque de pânico ao vivo na TV. Foi por causa do meu ego que fui trabalhar como correspondente de guerra sem considerar as consequências psicológicas disso, não tive autoconhecimento suficiente para reconhecer a depressão que acabei desenvolvendo e depois me automediquei cegamente.

Comecei minha prática de meditação aos poucos, fazendo apenas cinco a dez minutos por dia. Esse é o tempo que recomendo a todos no início. (E, na verdade, se você só tiver tempo para meditar um minuto por dia, já pode considerar isso uma vitória. Voltarei ao assunto em breve.) Para mim, o primeiro sinal de que a

meditação não era uma total perda de tempo veio em poucas semanas, quando comecei a entreouvir minha mulher, Bianca, contando a amigos nas festas que eu estava menos babaca.

Por dentro, rapidamente comecei a perceber três benefícios principais, em ordem crescente de importância:

1. Calma

Muitas vezes, o ato de me desligar das ocupações do dia a dia por alguns minutos e simplesmente respirar injetava uma dose de sanidade na minha rotina frenética. Isso servia para interromper, mesmo que brevemente, a corrente incessante de pensamentos pela qual que me deixava levar. Mas a questão da calma é um pouco mais complicada. Muitas pessoas se sentem atraídas pela meditação porque querem relaxar, mas acabam se decepcionando porque o ego, falando sem parar, fica se intrometendo ou então porque surgem coceiras e dores no joelho. Embora a meditação muitas vezes nos acalme, o ideal é não ter expectativa de se sentir assim ou assado durante a prática. E é importante lembrar que, mesmo que uma determinada sessão não seja relaxante, descobri que, em geral, a prática diária torna meu clima emocional muito mais ameno.

2. Foco

Vivemos numa era definida pelo que se chama de “hiperconectividade”. A maioria das pessoas vive sob o cerco de e-mails, mensagens de texto, postagens de redes sociais e notificações no celular. Isso pode nos deixar uma pilha de nervos. No meu trabalho, eu literalmente tenho que lidar com vozes de outras pessoas falando diretamente dentro da minha cabeça e preciso passar as informações corretas, em questão de minutos,

para uma audiência enorme. Aprendi que o exercício diário de tentar me concentrar numa coisa de cada vez – minha respiração – e depois me perder e começar de novo (e de novo e de novo) me ajuda a ter foco durante o meu dia de trabalho. Estudos mostram que, quanto mais a pessoa medita, mais ela ativa as regiões do cérebro associadas à atenção e desativa as associadas à divagação.

3. Atenção plena – mindfulness

Essa expressão um tanto anódina está na moda ultimamente. Agora há incontáveis livros e artigos sobre como ser consciente e aplicar a atenção plena à alimentação, à criação dos filhos, ao sexo, à lavagem de louça, ao tricô, à conjugação de verbos em esperanto... O alarde exagerado da mídia transformou esse conceito simples e acessível numa coisa impossivelmente preciosa, o que acabou provocando uma reação negativa – até certo ponto justificável. Ainda assim, se você conseguir dar um desconto na afobação de manchetes e comunicados à imprensa, a atenção plena é uma habilidade extremamente útil.

É um termo milenar e rico em significados, mas aqui está a minha definição:

Atenção plena, ou *mindfulness*, é a capacidade de perceber o que está passando pela sua cabeça a qualquer dado momento de forma a não se deixar levar pelos seus pensamentos.

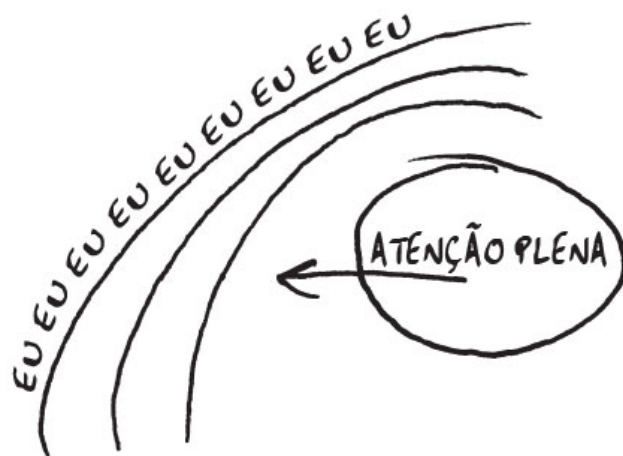
Por exemplo, imagine que você está dirigindo e de repente alguém lhe dá uma fechada. Como você reagiria normalmente? Se for como eu, talvez tenha uma explosão de raiva, o que é normal. Mas, em seguida, você talvez aja automaticamente, dando vazão à

raiva, buzinando, xingando e tal. Nesse caso, não há nenhum filtro entre o estímulo e sua reação por reflexo.

Com a atenção plena a bordo – com a consciência de si gerada pelo esforço deliberado e diário para avaliar o que diz a voz dentro da sua cabeça –, esse momento pode se desenrolar de uma forma bem diferente. Depois de levar a fechada, você provavelmente ainda vai sentir a onda de raiva, mas, dessa vez, pode ser que tenha algum espaço para uma trilha de pensamentos mais saudáveis: *Ih, meu coração está acelerado, minhas orelhas estão ficando vermelhas, estou cheio de pensamentos sobre minha superioridade moral... Sinto que estou à beira de um ataque de fúria homicida.* Mas, como você desenvolveu esse sistema consciente de alerta, agora realmente pode fazer uma escolha. Não precisa mais morder a isca, sucumbir à raiva e perseguir o outro motorista, gritando palavrões, com os seus filhos apavorados no banco de trás, achando que você enlouqueceu.

É mais ou menos como aquela função de aparelhos de televisão que mostra em telas menores o que está acontecendo em outros canais. De repente, a história que estava tomando conta da tela inteira pode ser vista com algum distanciamento.

Outra forma de pensar sobre esse conceito é visualizar sua mente como uma cachoeira:



(Eu desenhei esse também. Lide com isso.)

A água representa o fluxo incessante da consciência, que consiste principalmente em pensamentos “eu, eu, eu”. A atenção plena é a área por trás da cachoeira, que nos permite sair da cascata e olhar de fora para nossas ânsias, nossos impulsos e desejos, sem nos deixarmos levar pela correnteza.

Não estou inventando isso. Nossa espécie é classificada como *Homo sapiens sapiens*: a que pensa e sabe que pensa. No entanto, aquele segundo *sapiens* muitas vezes é deixado de lado, porque ninguém nos ensina que temos essa capacidade natural de ver o conteúdo de nossa consciência com alguma distância imparcial. A atenção plena é nosso direito nato. A autoridade do ego só se estende até certo ponto; você tem a capacidade de resistir às suas arbitrariedades e de se libertar da prisão da auto-obsessão neurótica.

Mas preciso esclarecer que a ideia não é transformá-lo num ser amorfo e sem vida, passivamente deixando as pessoas lhe darem fechadas no trânsito e pisarem em você. O que a atenção plena me permite fazer é responder de maneira mais sensata às situações em vez de reagir impulsivamente.

Responder, não reagir – isso muda a sua vida. A maioria dos clichês sobre a meditação – invocações de um “espaço sagrado”, comandos para “estar presente aqui e agora” – me dá vontade de enfiar um lápis no meu olho (embora eu tenha aprendido, com a meditação, a também deixar essa vontade passar). No entanto, esse venerável clichê – “responder, não reagir” – é genuinamente transformador. Se eu não fosse tão alérgico a dor, tatuaria isso no peito.

Mas não se enganem, eu continuo sendo um árduo defensor da preocupação. Para mim, parece óbvio que uma dose moderada de ansiedade é necessária para realizarmos grandes feitos. No momento em que escrevo isto, já venho praticando meditação há oito anos e ainda sou um homem bastante ambicioso. No entanto,

hoje em dia, ao lidar com esse fato, não fico tão suado, agitado e irritado quanto antigamente. A meditação me ajudou a diferenciar as ruminações inúteis daquilo que chamo de “angústia produtiva”.

Quanto menos você se deixar encantar pela voz dentro da sua cabeça, mais espaço encontrará para deixar pensamentos e sentimentos totalmente novos surgirem. Sair do piloto automático do ego pode ajudá-lo a ficar mais aberto a pensar nas outras pessoas ou a se conectar melhor com o que está à sua frente. No meu caso, isso me ajudou a ter ainda mais prazer com o meu trabalho, minha mulher e nosso filho pequeno, Alexander, que me enche igualmente de ternura ao me oferecer um nugget ou limpar os dedos sujos de bolo na manga da minha camisa. Eu me sinto menos escravo dos meus desejos e aversões, o que me dá uma perspectiva mais ampla e, por vezes, a chance de experimentar um relaxamento profundo e inefável. Em resumo, a meditação lhe dá o poder de descobrir o que está além do ego. Chame isso de criatividade. Chame de sabedoria inata. Algumas pessoas chamam de “o seu coração”. *Eca.*

Embora a meditação seja uma incrível tecnologia interior, ela não é um bilhete só de ida para a perfeição. Por isso chamei meu primeiro livro de *10% mais feliz*. A meditação me dá margem para continuar fazendo besteira. Se minha mulher estivesse escrevendo este livro, ela poderia reunir uma série de evidências para comprovar sua tese de que continuo “90% idiota”. Da mesma forma, meu irmão mais novo, Matt, que sempre gostou de acabar com a minha pose, diz que o título real do meu primeiro livro devia ter sido *De profundamente imperfeito a meramente imperfeito*.

A perfeição pode não ser uma opção, mas algo profundo e empoderador está disponível para nós: o fato de que nossa mente pode ser treinada. Passamos muito tempo cuidando dos nossos investimentos financeiros, do nosso carro, da decoração da casa,

mas quase nenhum cuidando do filtro através do qual vivenciamos tudo isso – a nossa mente.

Muitas pessoas pensam que a felicidade só pode ser medida pela qualidade da nossa vida profissional, da nossa vida amorosa ou da nossa infância. Isso tudo é de importância vital, claro, mas o que a ciência vem mostrando é que a felicidade não é apenas algo que acontece conosco. Trata-se de uma *habilidade*. Essa é uma manchete e tanto, algo que alimenta minha prática pessoal e minha carreira como entusiasta da meditação.

No início do meu improvável bico como evangelizador, pensei que bastaria explicar tudo isso – as pesquisas científicas, a utilidade incrivelmente óbvia da atenção plena, as pessoas admiráveis que são adeptas da meditação – para todos começarem a praticar também. Foi assim comigo. Como jornalista que sou, depois de analisar seriamente os estudos, comecei a meditar todos os dias.

Não quero dar a falsa impressão de que sou um modelo de disciplina. Uma noite, ano passado, comi tantos biscoitos que acabei vomitando. É sério. Não foi uma força de vontade fenomenal que me levou a adotar a meditação com certa facilidade, mas sim o sofrimento. Desde criança passo por episódios de depressão e ansiedade – combinados com uma dose eventual de pânico e abuso de drogas. Qualquer um que já tenha vivido sob o teto baixo de nuvens do desespero irá compreender minha ânsia em abraçar um antídoto em potencial. Quando se tornou claro que a meditação poderia me ajudar a aliviar ou manter longe o que Churchill chamou de “o cão negro”, permitindo-me estabelecer alguma distância entre mim e meus padrões de pensamento repetitivos e pessimistas, deixar de adotar esse novo hábito se tornou algo fora de questão.

Hoje percebo que minha adoção um tanto idiossincrática da meditação diária me levou a subestimar os mitos, as concepções

errôneas e as ilusões que podem impedir as pessoas de meditar – e a divulgar uma mensagem que era pouco inspirada e não levava em consideração as necessidades dos outros. Em essência, meu argumento para quem me perguntava como começar a meditar era apenas: dê seu jeito e comece imediatamente. Mas acontece que mudar o comportamento humano não é tão simples. Nem de longe.

Estudos sugerem que milhões de americanos estão meditando. Suspeito que haja outras dezenas de milhões que estão com vontade – mas que são de alguma forma incapazes – de iniciar sua prática pessoal. Como disse um amigo meu envolvido na área de bem-estar corporativo na Google: “Temos um remédio que funciona, mas a maioria das pessoas não usa.” Até minha própria esposa – que, se estiver lendo isto, é linda e perfeita de todas as outras maneiras – não medita. Ela é cientista; está por dentro dos inquestionáveis benefícios da meditação para a saúde. Ela mora comigo e aprecia profundamente o fato de a prática ter me tornado menos irritante. Mesmo assim, não consegue superar a inércia e começar a meditar regularmente. Às vezes fico pensando se atrapalhei as coisas perguntando sem parar como ela se sente por “ser casada com seu líder espiritual”.

Se antes eu era obcecado em simplesmente desmistificar a meditação como forma de popularizar a prática, minha fixação agora é encontrar maneiras específicas de ajudar as pessoas a superar o que consideram um impedimento e a começar a praticar de verdade. Minha primeira ação foi participar da fundação de uma empresa que ensina meditação através de um aplicativo chamado 10% Happier. Nossa estratégia foi recrutar os melhores professores do mundo, eliminar as trilhas sonoras com flauta andina e injetar um pouco de humor no ensino da meditação.

O desenvolvimento desse negócio me deu um assento na primeira fila para ver o rico desfile das neuroses humanas que ficam no caminho quando se trata de adotar um hábito fácil e comprovadamente benéfico. Como parte de nossa pesquisa de

marketing, durante a qual conduzimos extensas entrevistas com clientes novos e antigos, minha equipe e eu começamos a criar uma lista dos principais obstáculos à meditação – como a falta de tempo, o medo de perder a mente afiada ou a crença de que a prática de alguma forma envolve esvaziar a mente num passe de mágica. Chamamos isso de “medos secretos” (embora tecnicamente nem todos sejam algum tipo de medo). Fiquei tão interessado em ajudar as pessoas a superarem esses “medos” que decidi escrever este livro, que tem como objetivo categorizar sistematicamente e abordar os obstáculos mais comuns, e ensinar você a meditar. Mas, como não sou mestre de meditação, precisei alistar alguém que realmente soubesse do que está falando.

Então convidei um homem que gosto de chamar de “o MacGyver da Meditação”.



A primeira vez que vi o nome Jeff Warren foi quando li um artigo que ele escreveu para o site do *New York Times* contando sua experiência num retiro maluco de meditação onde passou 30 dias sozinho e em silêncio. (Antes de considerá-lo louco, pense que esse

é exatamente o tipo de coisa que você quer que seu mestre de meditação faça, assim como quer que seu personal trainer tenha feito triatlos e coisas parecidas.)

O artigo tinha sido escrito com estilo e bom humor. No trecho a seguir, Jeff fala de um momento, depois de vários dias, em que o tédio e as dúvidas que costumam acompanhar o praticante no início de um retiro começam a se dissipar:

Então, uma tarde... percebi que, na verdade, estava tudo bem. Melhor do que bem. Senti como se eu tivesse visão atômica. Minha atenção estava viva, elétrica. Eu percebia tudo – pá, pá, pá –, faíscas de intenção antes de cada movimento, uma topografia vibrante de tensões e flutuações sob a pele da minha barriga, até o meu próprio eu profundamente observador. Tão bom em reparar em tudo. Percebi minha ambição, minha satisfação comigo mesmo, minha decepção em não ter ninguém por perto para eu poder me gabar sobre minha evolução (“Você não vai acreditar em quão intensamente consigo olhar para aquela árvore”).

Depois de ler o artigo, iniciei uma campanha que poderia ser chamada de perseguição on-line para saber tudo sobre Jeff. Descobri que ele conheceu a prática da mesma maneira que eu: através do jornalismo. Enquanto escrevia um livro sobre a ciência da consciência (intitulado *The Head Trip* – “A viagem da cabeça”), que foi muito bem recebido pela crítica, ele ficou bastante intrigado com a meditação. Descobriu que a prática o ajudava em sua eterna batalha contra a voz hiperativa dentro de sua cabeça, que muitas vezes o deixava se sentindo “preso atrás de uma barreira giratória de ruminações”. Um cara como eu. Ele se tornou um ávido estudante de meditação, embora só tenha aceitado o papel de professor com alguma relutância. Quando fundou em Toronto, no

Canadá, seu grupo de meditação, que ele chamou de Clube dos Exploradores da Consciência (CEC), Jeff estava apenas procurando compatriotas contemplativos. Mas tanta gente começou a aparecer e lhe fazer perguntas que seu próprio mestre o aconselhou a seguir esse caminho. Minha investigação on-line me levou até o site do grupo e logo me inscrevi para receber a newsletter mensal deles, na qual Jeff falava de todas as atividades bacanas do CEC: meditação, projetos legais de serviço comunitário, festas dançantes iradas. Pela primeira vez na vida, até tive vontade de me mudar para o Canadá.

Ali estava essa pessoa, que era jovem (ou seja, da minha idade – que sempre vou considerar jovem), um escritor fantástico e obviamente muito mais avançado que eu no caminho meditativo. Tornei um dever obrigá-lo a ser meu amigo.

Consegui entrar em contato com ele por e-mail e o fiz prometer que iria me avisar na próxima vez em que viesse a Nova York. Pouco tempo depois, nós nos encontramos para um brunch num restaurante francês perto do meu apartamento. Em pessoa, Jeff não decepcionou. Disse que estava com um pouco de ressaca depois de uma noite de farra com os amigos, mas não vi qualquer sinal de redução em suas capacidades. Criamos laços através do nosso amor mútuo pela prática. Se eu já havia me tornado um nerd da meditação naquela época, Jeff conseguia me superar; era como se ele já houvesse lido sobre e/ou experimentado quase todas as tradições contemplativas que existem. Ele falava com um ardor contagiante sobre o potencial da meditação para moldar a mente, enquanto seus braços cobertos de tatuagens bonitas gesticulavam magistralmente. Às vezes ele realmente resvalava para uma espécie de poesia mística que eu não compreendia de todo, mas não me importei.

Fizemos uma longa caminhada por Upper Manhattan depois da refeição, falando sobre meditação, escrita, relacionamentos. Ele mencionou que estava namorando uma repórter inteligentíssima chamada Sarah havia mais de um ano e que estavam discutindo a

possibilidade de um compromisso mais sério. Refletindo sobre o que havia acontecido comigo – como alguém que esperou e se casou relativamente tarde –, disse a ele que às vezes a pessoa não sabe quanto a relação é boa até arriscar e realmente se comprometer. Ao fim daquela tarde com Jeff, senti-me completamente revigorado. Havia reunido uma quantidade enorme de dicas de meditação, assim como uma longa lista de leituras. Meu *crush* masculino estava selado.

Dois anos depois – ao longo desse tempo, permanecemos conectados por e-mail e saíamos para comer quando nos encontrávamos na mesma cidade –, recrutei Jeff para um projeto especial, o aplicativo 10% Happier. Até aquele momento, quase todo o conteúdo de vídeo que produzíamos era bem básico: eu e um mestre, sentados em cadeiras num estúdio, conversando sobre a prática. Minha equipe e eu decidimos incrementar os vídeos com cenas externas e mais movimentadas. Queríamos fazer uma versão moderna daquilo que monges fazem há milênios, um “retiro itinerante”. Elaboramos um plano para trazer Jeff a Nova York, instalar câmeras num carro, colocar equipamentos para acampar na mala e sair dirigindo, sem destino, por três dias.

Durante nossas longas viagens de carro, conversando sem parar, consegui conhecer Jeff ainda melhor. Em vários aspectos, temos muito em comum. Ambos viemos de famílias amorosas (os pais de Jeff, um engenheiro e uma enfermeira da rede pública, criaram os três filhos em Montreal e Toronto), somos ligeiramente obcecados por indie rock e passamos tempo demais pensando sobre meditação. Mas em muitos outros aspectos somos o extremo oposto um do outro. Jeff, por exemplo, ficou muito empolgado quando soube que iríamos acampar – uma atividade que sempre odiei porque meus pais, hippies em recuperação, me forçavam a subir a serra com eles todos os verões da minha infância. Há um contraste mais significativo entre nós na área das escolhas importantes de vida, em que Jeff e eu trilhamos caminhos bem

diferentes. Após se formar na faculdade, ele viajou e morou em diversos lugares na Europa, na América do Norte e na América Central, às vezes indo atrás de alguma namorada. Ele estava em busca tanto de aventura quanto de sentido. Trabalhou como jardineiro e pedreiro, escreveu críticas de cinema, ajudou a criar um software para crianças e depois se tornou jornalista de rádio. Mesmo agora, com 40 e poucos anos e firmemente estabelecido como professor de meditação, ele mora numa enorme casa alugada com alguns amigos artistas. Ao contrário da tendência boêmia de Jeff, eu sou decididamente mais carreirista. Comecei a trabalhar em jornalismo televisivo aos 22 anos e desde então venho galgando os degraus da profissão. Não é que Jeff não seja ambicioso; ele empenhou todos os seus esforços para desenvolver o CEC, investir na carreira de escritor e aprofundar sua prática de meditação. A diferença é que seus parâmetros de sucesso são menos burgueses que os meus.

Foi nessa viagem que comecei a chamar Jeff de MacGyver da Meditação, porque, sempre que surgia algum problema – um engarrafamento, um desentendimento sobre onde montar nossas barracas ou alguém (eu) ficando de mau humor –, Jeff sempre dizia: “Eu tenho uma prática perfeita para isso!” Ele simplesmente adora abrir o capô e ajudar as pessoas a descobrirem como sua mente funciona.

Embora eu estivesse incrivelmente impressionado com o desempenho de Jeff nessa viagem, notei nele um leve cacoete: uma queda ocasional por embarcar em discursos animados e longos sobre tópicos esotéricos de meditação. O que era encantador e inebriante numa conversa durante a refeição podia ser contraproducente para um curso em vídeo dirigido a meditadores do dia a dia. Por exemplo, ele realmente proferiu a seguinte frase: “Você pode simplesmente passar para um tipo de sensação do seu próprio ser, de sua própria desmentalização. Isso imediatamente diminui o número de conteúdos que o estavam fazendo sofrer.

Entende?”

Hum. Não, Jeff, não entendo.

Mesmo assim, a reação dos usuários do aplicativo a Jeff foi imensamente positiva. Uma pessoa o descreveu carinhosamente como uma combinação do Buda com um surfista doidão. A maioria das pessoas, no entanto, fez a mesma pergunta: “Ele é solteiro?”

Antes que você também se anime, não, ele continua com a Sarah.

E veja só esta foto ridícula dele que encontrei:



A foto foi tirada durante a breve participação dele como baixista na banda Toad the Wet Sprocket, dos anos 1990. (Tá bom, ele nunca fez parte da Toad the Wet Sprocket. Mesmo assim, olhe o cabelo.)

Além de levar na esportiva quando fazem essas brincadeiras com ele, a verdadeira razão de Jeff ser tão encantador – e um dos principais motivos que me levaram a recrutá-lo como coautor deste livro – é algo muito mais profundo: ele é gente como a gente. “Sou o próprio anti-Buda”, ele diz.

Uma das minhas maiores implicações com o mundo da meditação é que muitos professores se apresentam como um modelo de imperturbabilidade. Para piorar, muitos deles usam um tom suave de voz que dá muito sono e também é profundamente irritante para pessoas cheias de energia e céticas como eu.

Jeff fala como uma pessoa normal. Ele é uma pessoa normal – e cheia de defeitos. “Nunca fui calmo, naturalmente plácido, como costumam imaginar que um professor de meditação deve ser. Sou super-hiperativo”, diz ele. “Fico desregulado com muita facilidade. Ou então fico remoendo demais as coisas, porque acabo muitas vezes pensando em excesso.”

Essa frase sobre a hiperatividade não foi dita por acaso. Jeff luta com seu transtorno de déficit de atenção desde criança. O caso dele não se manifesta da maneira que você deve imaginar. Em vez de ser incapaz de se concentrar, ele frequentemente fica hiperfocado – antes de sua atenção ser inevitavelmente sequestrada por algo novo. Jeff me explicou que considera o TDAH tanto seu ponto mais forte quanto sua maior desvantagem. Por um lado, permite que ele se envolva por completo e seja extremamente interessado e aberto com as pessoas. É parte do que faz dele um professor tão popular. Mas, em muitas outras áreas de sua vida, o TDAH é um “desastre”. Durante anos, isso fez com que fosse difícil terminar textos importantes ou se manter interessado em empregos e relacionamentos. O que provocava um padrão interminável de planejamento e decepção que o deixava “em agonia”.

A meditação, ele afirma, foi capaz de acalmá-lo e colocar seus pés no chão. Ela lhe ensinou que não é possível fugir da própria bagagem emocional; é preciso enxergá-la com clareza, para não permitir que ela o jogue de um lado para outro. “A meditação”, diz Jeff, “traz à consciência hábitos que antes eram inconscientes. Enquanto um padrão se mantém no nível inconsciente, não é possível ter uma visão distanciada dele; ele é algo que o governa totalmente, que o domina. Você fica à mercê dele. Mas, assim que

começa a perceber o que está acontecendo e passa a enxergá-lo, ele se torna cada vez menos um problema. Então, estou naquele ponto da minha vida, após muita prática, em que posso ver onde está a maioria das minhas dificuldades neuróticas. E, como posso enxergá-las, posso admitir que as tenho e aí elas deixam de ser um problema.”

Essa é a beleza da meditação. O superpoder. O golpe de judô. O que você vê claramente não pode mais controlá-lo. A ignorância não é uma bênção.

A meditação de fato pode mudar a sua vida. É por isso que Jeff e eu temos tanta vontade de ajudar as pessoas a superar os obstáculos nesse caminho e conseguir efetivamente começar a prática. “Se eu tivesse que escolher apenas uma causa”, diz Jeff, “seria a de fazer as pessoas se sentirem bem em relação ao fato de que todos têm as próprias neuroses. Além disso, não exijo que ninguém se junte à minha seita, embora eu incentive todo mundo a fazê-lo.”

Então é isso, recrutei um canadense sabichão com TDAH para se juntar a mim nesta missão de ajudar as pessoas a meditar. Pensamos inicialmente em cair na estrada, já que nosso retiro itinerante funcionou tão bem. A ideia era viajar por aí, encontrando pessoas com vários “medos secretos” e dar a elas uma mãozinha. Em uma de nossas várias reuniões com membros da equipe 10% Happier para elaborar o projeto, alguém disse casualmente que deveríamos usar um desses ônibus de turnê de banda de rock e sair rodando pelo país. Todos riram, achando que seria ridículo. Então foi exatamente o que fizemos.

Acabamos alugando este busão sexy:



(Eu juro a vocês que nós tínhamos consciência do absurdo da situação.)

A empresa de aluguel de ônibus Rock Safaris prontamente nos apresentou duas informações essenciais: (1) todo guerreiro experiente das estradas sabe que há uma regra fundamental: não se pode fazer número 2 dentro do ônibus (é preciso se segurar até chegar a uma parada); e (2) antes de nós, os ocupantes do veículo que estávamos alugando tinham sido os membros da lendária Parliament Funkadelic. Eu tinha certeza que nós seríamos o grupo mais entediante a embarcar naquele ônibus.

Passamos meses planejando a viagem. Havia mais de dez pessoas importantes envolvidas (você logo conhecerá várias delas). Tínhamos reuniões de planejamento semanais por telefone para ir acertando os detalhes. Para onde deveríamos ir? Quem deveríamos entrevistar? Dava para ir de Nova Orleans direto para El Paso? (Não.) Onde fica o maior novelo de lã do mundo? (Longe da rota que iríamos percorrer.)

Queríamos encontrar grupos interessantes e diversificados que desejassem iniciar a prática, mas ainda não tivessem conseguido. Mapeamos um itinerário de uma ponta a outra do país. Aprendemos na marra sobre as leis que estabelecem quanto tempo um motorista de ônibus pode dirigir sem parar. Tivemos a ideia brilhante de

encomendar uma “cabine de meditação” onde poderíamos oferecer aulas gratuitas para as massas de transeuntes. Toda a empreitada era um pesadelo logístico.

O principal objetivo da viagem era criar uma classificação abrangente de todas as categorias de meditadores empacados, mas estabelecemos duas regras rígidas para nós mesmos. Em primeiro lugar, ser realistas. Queríamos ser o mais pragmáticos possível sobre o que é necessário para estabelecer uma prática de meditação. O fato é que é difícil formar novos hábitos. O que funciona para você pode não funcionar para outros. E o que pode dar certo para você num determinado momento pode não dar mais tarde. Então, a essência de nosso método é: aqui estão algumas estratégias que costumam funcionar. Experimente-as e veja se funcionam. E, se ainda assim não der certo, podemos também tentar descobrir o que deu errado.

A segunda regra era: nada de proselitismo. Embora este livro seja escancaradamente a favor da meditação, não estamos interessados em fazer queda de braço com quem não está a fim. Na nossa viagem, falávamos apenas com pessoas que realmente queriam meditar. Convivendo com uma esposa que não medita, aprendi da pior maneira que fazer proselitismo é o caminho mais curto para um olhar de desprezo ou, pior, um tapa na cabeça. Tento sempre me lembrar de uma charge ótima da revista *New Yorker* em que duas mulheres estão almoçando. Uma diz à outra: “Estou sem comer glúten há uma semana e já estou chata.”

Após 11 dias e 18 estados, estou confiante em dizer que cumprimos nossa missão. Conhecemos policiais, cadetes das Forças Armadas, políticos, celebridades, assistentes sociais e jovens saídos da cadeia. Percorremos quase 5 mil quilômetros. Experimentamos comidas deliciosamente gordurosas. E não nos matamos (embora tenhamos chegado perto disso.)

O livro resultante dessa viagem, que está à sua frente agora, foi criado não só para oferecer dicas práticas para superar obstáculos

no caminho da meditação, mas também para lhe ensinar, de forma simples e acessível, a meditar. Jeff oferece algo único nestas páginas: meditações diferentes para diferentes tipos de situação, desafio e temperamento. Nenhum de nós acredita que exista uma única solução meditativa para todas as pessoas.

Nem – como já disse antes – acreditamos que a meditação seja uma cura milagrosa para todos os seus problemas. Não fazemos promessas grandiosas. Se estiver procurando a iluminação instantânea, um oculista para o terceiro olho ou uma xícara de kombucha feito na hora, você está no lugar errado. O que pretendemos oferecer é uma rota bem pensada em direção a uma maior sanidade através da atenção plena. Canja de galinha para os céticos.

A melhor maneira de entender tanto os benefícios quanto os desafios da meditação é ver como a prática se manifesta na mente de cada um. Por isso Jeff e eu nos oferecemos como cobaias, permitindo que você veja o que acontece dentro da nossa cabeça, por assim dizer. Viajando pelo país, a princípio com o objetivo de ajudar outras pessoas, algumas das nossas maiores fraquezas acabaram sendo expostas. A meditação pode não ser capaz de curar tudo, mas é uma aventura e tanto – às vezes, bem turbulenta.

Especialmente turbulenta para mim, no caso. No decorrer de nossa turnê de meditação, acabei aprendendo algumas duras lições, humilhantes até, sobre meus complexos e inseguranças. De fato, como você está prestes a descobrir, já no primeiro dia revelou-se que frequentemente deixo de seguir o que eu mesmo prego – e que, na verdade, eu estava sendo um tremendo hipócrita.

Capítulo 2

“Eu não consigo”

Redações de telejornais são como a “mente macaca” materializada, com suas luzes brilhantes, sua vaidade infinita e a capacidade de concentração de um esquilo sifilítico.

Passei toda a vida adulta nesse meio, que é decididamente antipático à meditação. Meus colegas de programa e eu somos condicionados a evitar momentos de silêncio no ar a qualquer custo, então estamos constantemente procurando na conversa o instante ideal para a próxima tirada. Nos intervalos, monitoramos a audiência, lemos as respostas no Twitter e tendemos a desenvolver o tipo de inibição comum em quem está sempre sendo observado, com as outras pessoas nos avaliando. Por todas essas razões, achei que meu local de trabalho seria o batismo de fogo perfeito para o início de nossa turnê da meditação.

Eram cinco da manhã de domingo e eu estava entrando no set onde gravamos as edições de fim de semana do *Good Morning America*. Eu era seguido pela equipe de filmagem do aplicativo 10% Happier, que iria documentar toda a expedição. Nessa manhã inaugural, o plano era filmar algumas cenas de bastidores da minha preparação para o programa; quando acabássemos o telejornal, iríamos reunir meus colegas âncoras para ver se eles aceitariam ficar calados por tempo suficiente para meditar.

Ao me sentar diante do meu computador, que fica numa plataforma com várias mesas de trabalho juntas numa das

extremidades do estúdio, a minha companheira de bancada, Paula Faris, veio até nós e se aboletou na minha mesa. Ela reparou que eu havia levado uma equipe de filmagem e decidiu não desperdiçar a oportunidade de fazer uma gozação comigo:

“O Dan contou para vocês a ideia que tivemos para o segundo livro dele? A continuação? Posso falar na frente da câmera?”, perguntou, com um olhar maroto, claramente disposta a revelar sua ideia de qualquer jeito. “*10% mais feliz... mas ainda insuportável.*”

Desde 2010, acordo às 3h45 todas as manhãs de todos os fins de semana para trabalhar como âncora desse programa. Quando o alarme toca no meio da madrugada, o primeiro pensamento que costuma vir à minha cabeça é: *Por que estou fazendo isto?* Mas em seguida me dou conta de que estou indo para um trabalho que adoro com pessoas que eu amo. Paula – que às vezes diz ser minha “esposa do trabalho” e outras, “a irmã mais nova que o Dan nunca quis” – é grande parte do que me faz feliz ali. No papel, somos diametralmente opostos. Ela cresceu numa família cristã conservadora no Meio-Oeste americano; eu fui criado no ambiente ultraliberal de Massachusetts por um casal de cientistas. Paula e seu marido levam os três filhos à igreja aos domingos; Bianca e eu somos agnósticos devotos. Mas essas diferenças formaram a base de uma verdadeira amizade. Durante os dias de trabalho, Paula e eu elaboramos juntos as perguntas que faremos aos analistas políticos que aparecem no programa, e nossos pontos de vista diferentes asseguram, na nossa opinião, um pouco mais de imparcialidade. Nos nossos dias de folga, trocamos mensagens de texto sobre a criação dos filhos, teologia e as fofocas mais recentes do trabalho. Muita gente me pergunta – estranhos em aeroportos, funcionários da redação e até membros da alta direção –: “Vocês dois gostam mesmo um do outro como parece na televisão?” E a resposta é sim.

Naquele domingo, depois de terminarmos o programa, Paula e eu nos dirigimos, junto com o restante da equipe, para uma sala de

reuniões no 13º andar do edifício, onde participaríamos de uma aula de meditação.

Jeff já estava lá nos esperando, todo arrumadinho – como uma criança no primeiro dia de aula –, usando uma camisa social azul, um par de tênis pretos novos e meias listradas. (Mais tarde ele me contou que um amigo dele, estilista, ficou com pena de seu guarda-roupa fora de moda e lhe deu dicas de roupas mais legais para a nossa turnê.) A equipe do 10% Happier já havia preparado câmeras e luzes e estava pronta para começar a gravar.

Rob e Ron entraram na sala. Ron Claiborne é o apresentador das notícias do fim de semana no *Good Morning America*; ele aparece mais ou menos no final do programa para ler as manchetes da manhã. Formado em Yale, alérgico a papo-furado e a qualquer tipo de pretensão, ele trabalha na ABC News há trinta anos e é querido por sua experiência jornalística e seu senso de humor ácido. (Pouco depois de meu primeiro livro ser lançado, ele ergueu ao vivo uma versão feita à mão chamada *11% mais feliz*. “Se você tiver que comprar um livro só”, disse aos telespectadores, “basta fazer as contas.”) Agora ele estava vestindo blazer e gravata com calça cargo e tênis. Ou seja, a versão de vestuário de um *mullet*.

Rob Marciano é o nosso meteorologista. Se eu fosse atraente como ele, ninguém me aguentaria. Ele é alto e impossivelmente bonito, embora pareça não saber disso. É brincalhão e simpático. Consegue se vestir de maneira impecável – geralmente um terno bem cortado, prendedor de gravata prateado e lenço de bolso – sem parecer um mauricinho.

Por fim, Sara Haines chegou esbaforida, atrasada, depois de vir correndo da estação de metrô. Até pouco tempo, Sara era a nossa repórter de notícias culturais e de entretenimento, cheia de vivacidade e sem papas na língua, mas tinha saído do programa para integrar a mesa-redonda feminina do programa *The View*, um talk-show matinal da ABC em que era uma estrela em ascensão. Embora fosse dia de folga, Sara aceitara se juntar ao nosso papo

sobre meditação.

Meus quatro companheiros de bancada eram “curiosos” no quesito meditação. Todos, menos Ron, já haviam experimentado. Com um emprego e uma vida pessoal estressantes, bastante ocupados, eles se interessavam muito pelos alardeados benefícios da meditação – ou pelo menos fingiam interesse, depois de serem forçados a me ouvir martelando sobre a prática durante anos –, mas nenhum deles conseguira estabelecer o hábito de meditar regularmente.

Assim que a discussão começou, esbarramos de imediato num dos maiores obstáculos citados pelas pessoas que gostariam de meditar: o mito do “Eu não consigo”.

Esse mito aparece de diversas formas, uma das quais é a sensação de estar completamente perdido sobre como sequer começar. Veja só o tsunami de perguntas logísticas dos meus colegas:

Rob: “Nós já vamos meditar hoje? Porque eu não me vesti para isso.”

Ron: “Não tenho que deitar no chão?”

Paula: “Vamos nos sentar com as pernas cruzadas?”

Rob (sobre a respiração): “Pelo nariz, pela boca ou tanto faz?”

Sara: “Como a gente sabe que acabou?”

Jeff ficou ali, assimilando a saraivada de perguntas desses tagarelas profissionais com um misto de divertimento e perplexidade.

Mas com certeza meus colegas de trabalho não estão sozinhos em sua confusão. O que vem a seguir são respostas às perguntas mais comuns.

Perguntas mais frequentes: Introdução à meditação

Então, Jeff, onde você recomenda que as pessoas meditem?

É bom ter um lugar tranquilo com o mínimo de distrações, mas não precisa ser um local perfeito. Um local ao ar livre também pode ser muito bom para meditar.

Veja só, todo chique, com uma fonte especial só para você. Que tipo de roupa devemos usar para meditar?

Nada especial; apenas lembre que calças folgadas são melhores para a circulação.

É preciso fechar os olhos para meditar?

Fica a seu critério. Muitas pessoas meditam com os olhos fechados. Outras gostam de deixá-los semicerrados, fitando o chão cerca de 1 metro adiante com um olhar suave. Tanto faz. Escolha o que parece mais natural e confortável para você.

Qual a sua opinião sobre como as pessoas devem se sentar para meditar?

Fique numa posição que lhe permita permanecer imóvel, confortável e alerta. Isso pode acontecer de várias maneiras: sentado numa cadeira, numa almofada no chão ou mesmo deitado ou de pé. Mas não se engane: se ficar deitado o faz cair no sono, então você não está alerta. Se ficar em pé o deixa tenso, então você não está confortável. A maioria das pessoas se senta numa cadeira de encosto reto ou numa almofada. Nesse caso, sua coluna deve estar ereta e seus joelhos devem ficar abaixo da altura da pélvis. Se você estiver sentado de pernas cruzadas e os joelhos estiverem acima da altura dos quadris – da forma como muitas pessoas, por alguma razão, imaginam que devem se sentar para meditar –, isso vai criar uma tensão na lombar e você vai passar toda a meditação xingando o Dan. Melhor sentar numa boa cadeira, apoiado no encosto ou na beirada, com a coluna reta. Quanto às mãos, deixe-as pousadas gentilmente sobre os joelhos ou cruzadas sobre o colo.

A pessoa pode se mexer?

O ideal é ficar imóvel; quanto mais imóvel estiver, mais limpo e nítido será o sinal da sensação à qual você estará prestando atenção (como a respiração, por exemplo) e, basicamente, conseguirá ficar mais absorto e bem acomodado. Mas, se precisar se mexer, não tem problema – tente apenas trazer sua consciência ao movimento e torná-lo parte da sua meditação, e não algo inconsciente.

E se a pessoa estiver sentindo alguma dor física?

É normal começar a sentir dor no tornozelo (ou nas costas, ou no joelho) depois de um tempo ou, de repente, uma coceira incomum e persistente no rosto, a tal ponto que tudo que estará acontecendo na meditação será você obcecado por esse incômodo. Há algumas estratégias para lidar com isso. Uma: mexa a perna delicadamente. Isso realmente não tem problema. Outra: investigue o desconforto. Há muito a explorar sobre o valor desse tipo de investigação, sobre como podemos aprender a diferenciar a dor verdadeira da nossa enorme resistência a ela, que é onde a maior parte de nossa tensão e desconforto realmente reside. Iremos explorar essa dinâmica fascinante – e potencialmente transformadora – num capítulo posterior.

Como sabemos que a sessão de meditação terminou?

Use um cronômetro. Assim, você pode programá-lo e esquecer dele até o alarme tocar (do contrário, vai ficar toda hora espiando, pensando: *Será que já está na hora? Será que já acabou?*).

Por falar em tempo, com que duração e frequência as pessoas devem meditar?

Encontrar tempo para meditar é provavelmente o maior obstáculo ao hábito da meditação. Vamos falar mais sobre esse assunto no decorrer do livro. É importante estabelecer metas realistas. Recomendamos que você tenha como objetivo meditar de cinco a dez minutos por dia, mas convém frisar que, quando isso não for possível, um minuto de meditação diário já faz diferença.

Como regra geral, quanto mais você meditar, mais fácil a prática se tornará e mais profundos e duradouros serão os benefícios. A consistência importa mais que a duração das sessões. Meditar diariamente ou dia sim, dia não – mesmo que só por um minuto – já vai ajudá-lo a criar o hábito. Uma vez que isso se torne parte de sua rotina, você pode variar a duração e ver o que funciona melhor no seu caso.

Todas as meditações neste livro podem ser feitas em menos de dez minutos. Incluímos sugestões de tempo para cada uma. E sempre vale a pena explorar sessões mais longas.

Ouvir música ambiente ajuda durante a meditação?

Não é o ideal, porque assim a sua atenção fica dividida entre o objeto em que você está meditando e a música de fundo. Dito isso, vale mencionar duas coisas. Primeira: cada pessoa é diferente. Você pode descobrir que a música o ajuda a se concentrar sem distraí-lo da prática. Segunda: a música em si pode ser o *objeto* da meditação. Você pode focar nas qualidades auditivas. Mas sempre tenha em mente que a música enfeitiça e pode facilmente fazê-lo perder a atenção plena.

O que você acha de outros tipos de meditação, como, por exemplo, usando um mantra?

Neste livro nós ensinamos a meditação da atenção plena, que não envolve mantras. Mas há muitas outras formas de meditar. É uma questão de preferência pessoal. Na prática de mantras – ensinada por muitas tradições, das quais a mais conhecida é a Meditação Transcendental (MT) –, você presta atenção levemente a uma frase curta e repetida na sua cabeça. Para muitos, essa é uma poderosa maneira de ficar imóvel e concentrado.

Então na atenção plena tudo o que fazemos é... prestar atenção à respiração?

Isso num primeiro momento. Essa é a prática fundamental. Mas há algumas outras. Deixe-me colocar isso num contexto.

A maioria das tradições ensina uma progressão lógica de técnicas, cada uma se somando à anterior. É o que faremos aqui, com três etapas básicas.

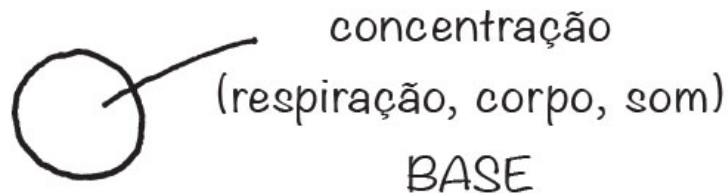
Primeira etapa: Focamos e acalmamos a mente nos concentrando na respiração. Na linguagem própria da prática, aquilo em que nos concentramos é chamado de “objeto” da meditação. Se você não gostar da respiração, posso lhe oferecer outras opções. Essa será a nossa meditação “básica”. A concentração é essencial, porque você não consegue ir longe na meditação se sua mente estiver deslizando para todos os lados como um esquilo frenético num piso de tábua corrida (embora seja inevitável a mente deslizar um pouco).

Segunda etapa: Assim que sua mente estiver mais estabilizada, vamos alargar o campo da atenção de forma a abarcar também seus pensamentos, vontades e emoções. Quando consegue enxergar claramente os seus padrões mentais, eles não têm mais o mesmo

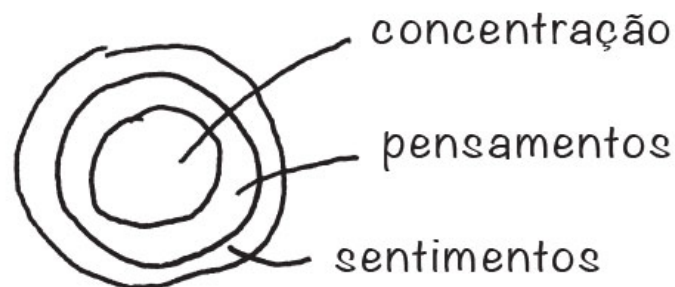
poder sobre você. Essa é uma habilidade extremamente útil.

Terceira etapa: Vamos explorar algumas meditações específicas, com diferentes “objetos”: o movimento, o som, a compaixão, entre outros.

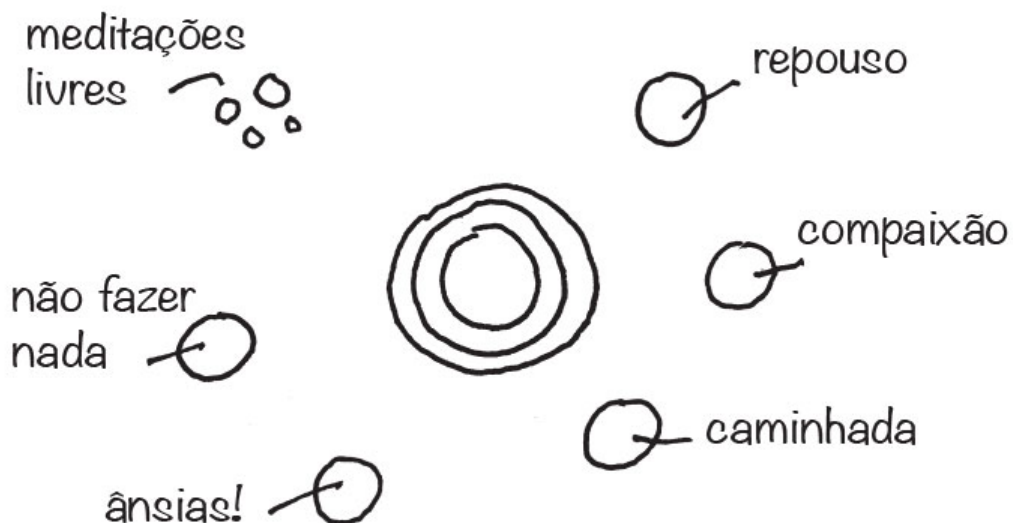
Já que o Dan gosta de fazer desenhos horrorosos, aqui estão alguns que eu mesmo fiz. Se a simples concentração é a base...



... então nós vamos expandir a atenção a partir disso e usar nossa consciência mais estável e equilibrada para ver nossos padrões únicos de pensamento, sentimento e reação.



Finalmente, ao longo do livro vou mostrar essas técnicas específicas, que giram em torno das principais e podem ser usadas quando necessário:



Mas, como eu já disse, vamos começar com a concentração. Essa é a habilidade *fundamental* para qualquer tipo de meditação.

Muitas pessoas fazem associações negativas com a concentração. Achem que é algo difícil, chato. Como quando nossos professores gritavam com a gente para prestarmos atenção.

A ironia aqui é que o *fruto* da concentração é na verdade uma das partes mais divertidas da meditação. É *gostoso*. Concentração é estar em “estado de fluxo”, unificando a atenção em uma só linha de atividade. Isso aquietas as coisas dentro de nós, o que para muitos é um alívio enorme. Somente quando conseguimos dar um tempo de nosso eterno turbilhão de opiniões, obsessões e exuberâncias mentais entendemos como o nosso “estado normal” é totalmente exaustivo. A mente está constantemente encontrando e criando problemas. Ao se aquietar, passa a haver menos problemas. É simples assim.

De volta à sala de reuniões com meus colegas do *Good Morning America*, depois de Jeff responder às perguntas básicas, nós iniciamos a meditação propriamente dita.

Ele pediu que fechássemos os olhos, deixando a coluna ereta e o rosto relaxado. Seu tom de voz, como sempre, era ao mesmo tempo afetuoso e direto. Eu adoro a maneira como Jeff guia a meditação. Ele fala como um cara normal – sem afetações esquisitas nem uma voz sussurrada ou cantada.

A seguir está uma versão das instruções básicas de Jeff para meus colegas de trabalho. Você não precisa começar a meditar agora mesmo se não quiser. Eu costumo achar irritante quando autores de livros me pedem para fazer as coisas no tempo deles, e não no meu. De qualquer modo, a forma como Jeff ensina meditação não tem nada de irritante; acho o estilo dele fascinante e, muitas vezes, engraçadíssimo. Ao ler, você pode tentar se conectar com algumas das qualidades da mente que ele descreve. E quando decidir experimentar para valer, com olhos fechados e tudo, você pode consultar os resumos que Jeff coloca no final de cada seção. Além disso, como já mencionei antes, tanto as versões curtas

quanto as mais longas de todas as meditações guiadas deste livro estão disponíveis gratuitamente, em áudio, no aplicativo 10% Happier.



CONCENTRAÇÃO PARA INICIANTE

5 a 10 minutos; vale a pena experimentar mais tempo

Comece respirando fundo duas ou três vezes. Na inspiração, alongue a coluna, procure ficar alerta e tranquilo. Na expiração, acomode-se e relaxe o corpo.

Comecemos pela nossa atitude. Você consegue se sentar de uma maneira relaxada e receptiva? Essa é a qualidade da equanimidade. É estar tranquilo, numa boa. Você simplesmente se sente bem sendo você mesmo. E está firmando o compromisso de não ficar tenso com o fato de que (1) esse negócio de meditação pode parecer esquisito no início e (2) quase com certeza haverá algumas distrações, sons, pensamentos e sensações indesejáveis. Está tudo bem. Você está deixando tudo isso acontecer desde o início. Essa maturidade e afabilidade são a essência da atitude meditativa.

Leve sua atenção à respiração. Você não quer controlá-la nem interferir em nada. Apenas respire normalmente. Como é a *sensação*? Tenha curiosidade sobre ela, observe-a.

A instrução é reparar em algum elemento da sensação da respiração. Pode ser a sensação do ar passando pelas narinas ou os movimentos no peito ou na barriga, ou mesmo o fluxo contínuo de tudo isso ao mesmo tempo – o que mais chame a sua atenção. A ideia é ficar atento à respiração sem tentar controlá-la de maneira alguma.

Se você conseguir trazer uma atitude de deleite para isso, melhor ainda. Você quer se tornar um conhecedor da respiração, apreciando-a como se fossem os sabores de uma boa refeição. Quanto mais tenta se conectar com o *deleite* sutil dessa sensação – sua maciez, sua suavidade, o fim de cada respiração, o espaço entre esta e a próxima –, mais concentrado você fica. Não tem problema se tiver que fingir interesse no início. Se quiser, agora, por um momento, tente perceber a sensação da respiração de forma tranquila.

Para ajudar, você tem a opção de fazer algo que chamamos de “anotação mental”. Isso significa dizer mentalmente para si mesmo (ou seja, fazer uma anotação mental) “inspirando” quando inspirar e “expirando” quando expirar. Ou pode contar as respirações – indo de 1 a 10 e depois recomeçando do 1. Fica a seu critério. Muitas pessoas acham que fazer anotações mentais as ajuda a não perder o foco. É o uso habilidoso do pensamento para *hackear* o pensamento. Você assume o controle de toda a largura de banda da sua mente para seus próprios objetivos de meditação.

Se você não gosta de trabalhar com a respiração, não tem problema. Escolha outro objeto: talvez a sensação em suas mãos ou o contato do corpo com a cadeira ou almofada. Você pode até usar o som se preferir – sons ambientes contínuos funcionam melhor, como o ruído distante do trânsito na rua ou o emitido por um ventilador de teto ou ar-condicionado. Muitos objetos de meditação podem funcionar. Escolha um e permaneça nele o máximo que conseguir. Tente não ficar pulando de um para outro à procura de uma sensação “melhor”. Com o tempo, qualquer uma pode ser estranhamente gratificante.

Veja se consegue transformar a simplicidade dessa atividade numa forma de alívio. Não há uma lista de tarefas com centenas de itens – nada mais a fazer a não ser respirar (ou sentir, ou escutar). Uma respiração de cada vez. Com quanta *delicadeza* você é capaz de experimentar essa sensação? Não se trata de agarrá-la nem de ficar na expectativa da próxima respiração enquanto esta ainda está acontecendo. Apenas esta respiração. A imobilidade ajuda – quanto mais imóvel e relaxado estiver, mais claro é o sinal. Seja curioso. Isto é uma exploração.

E... saiba que é totalmente normal surgirem distrações. Sem dúvida, elas já estão aí: seus próprios comentários e críticas, dores e desconfortos, a intromissão de ruídos indesejáveis do mundo exterior. De fato, é isto que imagino que deve estar acontecendo na mente do Dan agora.

A meditação do Jeff está longa demais. Onde estávamos com a cabeça quando resolvemos fazer isso? Estou deixando de ser bonito. A Bianca está sempre linda – por que será? Talvez eu esteja envelhecendo mais rápido. Que cheiro é este? Vazamento de gás!

É isso que a mente faz. Ela gosta de pegar uma coisa e sair correndo. Na verdade, é até divertido. O truque com essa meditação é deixar, de boa vontade, todo esse material no pano de fundo. Você não precisa fazer parar,

ir atrás nem analisar esses pensamentos, mesmo que a vontade de fazer isso seja muito forte. Apenas deixe que tudo isso se desenrole enquanto você permanece concentrado na respiração.

Se um pensamento sorrateiro vier lá do fundo e carregar você para outro planeta, tente descobrir o que aconteceu. Essa é a parte da atenção plena. *Onde a minha mente estava? Ah, ela estava planejando/distraída/fantasiando.* Agora você já sabe. O próximo passo é deixar a distração passar, de forma leve e tranquila. Retorne à respiração.

Este é um momento muito importante. Não é incomum as pessoas começarem a fazer autocríticas aqui – pensando que são péssimas meditadoras e, a partir daí, pegando uma tangente catastrófica sobre como estão especialmente fadadas a fracassar em tudo, etc. Em vez disso, tente fazer o oposto: tire um momento para sentir satisfação por ter reparado que se distraiu. Você percebe a clareza sutil e elétrica de sua atenção plena? Sim: você está aqui, de volta à consciência total. Pode fazer isso agora mesmo, enquanto lê – perceber sua própria consciência em atenção plena. Basta uma fração de segundo. A apreciação desse “despertar” é uma das recompensas que aceleram radicalmente a sua capacidade de permanecer plenamente atento. Este é o outro treinamento que estamos fazendo aqui: deixar as distrações passarem, sentir prazer em estar atento e em começar de novo.

Então, de volta ao seu objeto de concentração. A respiração, a sensação, o som. Quão envolvido com a sua respiração você consegue ficar? Consegue respirar como o Stevie Wonder toca piano? Esse cara fica totalmente *entregue*. Respire normalmente, mas também como se fosse a coisa mais delicada e interessante acontecendo neste momento. Como se nunca tivesse percebido como é gostoso respirar.

Quando estiver pronto, abra os olhos.

Depois de terminar qualquer meditação, não é má ideia relaxar por alguns minutos com os olhos fechados ou mesmo se deitar. Isso parece ajudar a consolidar os benefícios. Além do mais, parar de meditar e entrar direto no modo de ação pode ser um pouco brusco.

RESUMO

1. Respire normalmente e tente se conectar com as sensações sutis. Se isso ajuda, tome nota “inspirando” ao inspirar e “expirando” ao expirar. Se não gostar de usar a respiração como objeto, escolha outra sensação corporal ou algum som exterior contínuo.
2. Tente apreciar tanto a sensação quanto a simplicidade da atividade.
3. Se a sua mente começar a divagar, não tem problema. Apenas note o que o fez se distrair e traga a atenção de volta à respiração com certa satisfação por haver tomado consciência da distração.

DICAS DE MESTRE: Alguns macetes e dicas para facilitar a meditação na respiração

- Conte as respirações de 1 a 10 e depois recomece do 1. Inspire, *um*, expire. Inspire, *dois*, expire. E assim por diante.
- Algumas pessoas gostam de recitar uma pequena frase para ajudá-las a manter a concentração. “Apenas esta respiração” é um bom exemplo. Essa frase nos lembra de não ficar na expectativa da próxima respiração ou pensando na anterior, ou imaginando, nas inúmeras formas que a mente faz, que qualquer outra coisa deveria estar acontecendo – e não o que realmente *está* acontecendo, ou seja, a observação atenta desta respiração. “Apenas esta respiração.” Repetir isso ajuda a suavizar e simplificar a experiência, lembrando-nos o tempo todo de não complicar as coisas.
- Seja um investigador minucioso da sua respiração. Você consegue reparar no exato momento em que a expiração termina? No momento em que a inspiração começa? Consegue notar o pequeno e misterioso espaço entre uma respiração e outra? Aja como um detetive particular da respiração.
- Para pessoas com a mente particularmente agitada, alguns professores recomendam o uso de “pontos de toque”. Então

inspire, sinta seu traseiro/suas mãos/qualquer parte do corpo, expire, sinta seu traseiro/suas mãos/qualquer parte do corpo e assim por diante. A ideia é manter a mente ocupada ao preencher cada momento “vago” fazendo anotações mentais de alguma coisa.

- Pense numa imagem. Às vezes imagino a inspiração como uma onda suave se movendo em direção à praia, chuáááá, e a expiração como a onda voltando, sssss... Indo e voltando. Esse ritmo pode ser hipnotizante, então certifique-se de manter a atenção plena. Isso pode ser especialmente útil se a respiração ficar cada vez mais sutil e difícil de notar. É possível que essa imagem gradualmente substitua a sensação da respiração e se torne o novo objeto de foco. Se isso começar a acontecer, tudo bem.
- Dê uma chance a meditações guiadas em áudio. Algumas pessoas pensam equivocadamente que isso é uma forma de trapacear na meditação ou uma muleta. Eu discordo. Qualquer um que já tenha meditado sabe que mesmo as instruções mais simples são rapidamente esquecidas. Ter alguém falando no seu ouvido pode ajudar bastante. Meu conselho é: experimente meditar das duas formas, com e sem o áudio, para ver o que lhe agrada mais.

Enquanto Jeff dava instruções básicas a meus colegas do *Good Morning America*, um minidrama divertido estava se desenrolando. Embora todos os outros estivessem em silêncio, Paula continuava falando, interrompendo Jeff com perguntas. Nunca vi ninguém transformar uma meditação guiada numa sessão de perguntas e respostas, mas foi incrível.

“Acho que estou ficando meio corcunda. Tudo bem não ficar com a coluna ereta porque estou relaxada?” “A gente pode se mexer, né?” Depois ela passou para a principal preocupação da categoria “Eu não consigo”, a maior de todas: as distrações da mente.

“Quando me distraio – tipo, fico pensando no tamanho da minha barriga ou escuto o estômago do Ron roncando –, o que devo fazer com todas essas distrações?”

Paula estava influenciada por um dos principais equívocos que afastam as pessoas da meditação: a ideia de que, se você se distrai, está “fazendo errado”. Paula resumiu a questão na nossa conversa ao final da sessão: “Sempre pensei que meditar fosse esvaziar o cérebro.”

O temível mito de que é necessário “esvaziar a cabeça” é responsável pelo fim prematuro de milhares de carreiras na meditação. Ouço pessoas mencionarem essa crença errônea o tempo todo. “Eu sei que deveria meditar”, dizem, “mas não consigo parar de pensar um só minuto!” Elas costumam supor que se distraem mais facilmente do que os outros – que possuem um tipo especial de problema mental que as impede de meditar, um problema só delas, que ninguém mais tem. Chamo isso de “falácia da singularidade”. E Paula é a mascote perfeita.

– Tipo, eu já mudei de posição 25 vezes desde que começamos a conversar – disse ela. – Não consigo parar quieta.

– Eu também sou assim; sou agitado e hiperativo – falou Jeff. – Eu me sento e começo a sentir um turbilhão de energia se movendo como um esquilo alucinado.

– Então eu tenho um esquilo dentro de mim? – perguntou Paula.

– É, você tem um esquilo dentro de você.

A verdade é que todos nós temos esquilos; somos todos doidos.

Nunca é demais repetir: *Para meditar, não é necessário parar de pensar*. Se você começar a sessão com a expectativa de que a prática irá suspender todos os seus pensamentos, terá muitas dificuldades. A meditação é diferente de todas as outras coisas que você faz na vida, porque, aqui, “fracassar” – ou seja, reparar que se distraiu e começar de novo – é conseguir.

Quando você desperta da distração, esse é o momento mágico, a vitória. É uma vitória de consequências reais. Você está fazendo a

primeira grande descoberta da meditação: há uma algazarra dentro do seu crânio. Por que isso é importante? Porque quanto mais você enxergar essa gritaria, menos será controlado por ela. Você não estará mais preso dentro de seus pensamentos e ficará momentaneamente olhando de fora, assistindo com um misto de horror, diversão e curiosidade. O fato de o ser humano ser capaz de fazer isso é surpreendente e talvez devesse ser ensinado nas escolas, porque, como Jeff gosta de argumentar, isso aponta para uma geografia interior que é muito mais fundamental que decorar os nomes das capitais.

Não há dúvida de que, para meditadores iniciantes, pode ser um tanto assustador apreciar a magnitude da nossa loucura interior. Também pode ser cansativo ter que retomar a concentração várias vezes. Mas saiba que é exatamente isso que tem que acontecer, pois significa que você está fazendo certo. Não é necessário alcançar um estado especial. Perder-se e começar de novo é a meditação – ao menos no início. E também é importante saber que fica mais fácil com o tempo. Lembre que você está aprendendo uma nova habilidade. Sempre me surpreendo com a rapidez com que as pessoas concluem que não conseguem meditar. Se eu lhe desse uma flauta, você não esperaria sair imediatamente tocando um solo do Jethro Tull. Da mesma forma, na primeira vez em que meditar, não espere uma clareza radiante.

Portanto, repito: não é preciso parar de pensar; você só tem que mudar sua relação com o pensamento. Na verdade, você pode aprender a mudar sua relação com todos os vikings mentais que invadem e saqueiam a sua cabeça – inclusive pensamentos, emoções e sensações físicas.

O nome dessa nova relação que você pode criar com o conteúdo da sua consciência é “equanimidade”. Essa é a palavra favorita de Jeff. Aliás, ele recentemente lançou uma newsletter chamada *The Equanimist* – algo como “o equanimista”. (Eu estava torcendo para ele chamar de *A era do equânime*.)

Na sala, Jeff explicou a Paula:

– Equanimidade é a capacidade de deixar sua experiência ser o que é, sem tentar combatê-la ou negociar com ela. É como uma suavidade, uma não fricção interior. – Ele contou que, através da meditação, desenvolvera a capacidade de apenas sentar e observar seu esquilo interior quando ele ficava agitado. – É como se você estivesse recebendo uma massagem interior com sua agitação. Ela deixa de ser uma coisa incômoda e se transforma em algo que lhe causa uma curiosidade leve e carinhosa. Como se fosse uma pequena criatura vivendo no seu corpo.

A equanimidade se mostrou extremamente atraente para Paula, que, na vida, se sentia puxada em todas as direções, tentando dar conta de três filhos pequenos durante as longas horas de trabalho (na época, além de âncora da edição de fim de semana do *Good Morning America*, ela também era uma das apresentadoras do talk show *The View* e repórter dos telejornais da ABC).

– O que estou procurando é tranquilidade para lidar com tudo isso – disse ela.

Jeff assegurou que é exatamente para isso que a meditação serve: para ajudar a pessoa a desenvolver a habilidade de enfrentar os desafios da vida, tanto os interiores quanto os exteriores, com mais sanidade.

– É como aquele jogo de caça à toupeira, sabe? Na vida, normalmente você sai martelando com força cada vez que o bicho aparece num buraco, bam, bam, bam! – disse Jeff, fazendo a mímica da criança freneticamente brincando com o jogo. – Mas com a meditação é diferente. Você faz tipo assim, dum, dum, dum. – Ele mostrou, fazendo a mímica do martelo de um jeito bem mais delicado. – É como se você estivesse numa banda de reggae, e não numa banda de sintetizadores dos anos 1980.

– Quer dizer então que a meditação não muda as suas circunstâncias, mas apenas sua maneira de reagir a elas? – concluiu Paula.

– Correto! – exclamei. – Você resumiu de forma brilhante!

Eu amo isso. Não há nada mais emocionante do que ver as luzes da compreensão se acendendo em alguém, especialmente alguém de quem você gosta.

O ponto importante sobre o pensamento é que você pode se distanciar e observá-lo se desenrolando, sem alimentá-lo. E, já que o pensamento obsessivo é tão comum, Jeff criou uma meditação só para isso.

Uma das habilidades mais legais – e, na verdade, contraintuitivas – que podemos aprender com a atenção plena é a capacidade de distinguir entre pensamento e consciência. Para usar uma metáfora clássica, a consciência é como um palco vazio. O pensamento é um dos atores que *entram* no palco – além da visão, da audição, do paladar, do olfato e do tato.

Quando estamos em atenção plena, assistimos ao pensamento se desenrolar do ponto de vista da consciência. A consciência é a perspectiva mais ampla. A maioria das pessoas não entende isso porque o pensamento *parece* ser semelhante à consciência. Ele está perfeitamente camuflado. Mas, quando realmente passamos a prestar atenção nele, começamos a reparar nos detalhes fantasmagóricos desse importante ator. Começamos a notar que, na verdade, o pensamento é muitas vezes *palpável*, rastreável. Ele é feito de imagens vagas e fugazes, diálogos interiores, ideias repentinas e emoções momentâneas que se apresentam como sensações corporais. Quando estamos pensando, podemos até notar certa tensão sutil no rosto e no corpo, à medida que cada pensamento desempenha seu papel. Felizmente podemos aprender a afastar o zoom da câmera e perceber quando essas coisas estão acontecendo. Pegando emprestada a metáfora que o Dan utilizou no início do livro, nós podemos retomar nosso lugar atrás da cachoeira. E, por sinal, esse movimento não nos impede de pensar. Apenas nos permite escolher se queremos reforçar ou não determinado monólogo mental. O mais engraçado é que o próprio pensamento tenta nos convencer de quão importante ele é. E às vezes é mesmo. Mas, outras vezes, é pouco confiável e marcado por dramas desnecessários, que nos impedem de enxergar o que realmente está acontecendo. Há uma frase de que gosto muito: “O pensamento é um servo maravilhoso, mas um senhor terrível.” Essa compreensão vai se tornando mais clara à medida que praticamos.

Para a meditação a seguir, vamos continuar trabalhando com a respiração – a sensação da respiração é o foco (ou o som, ou outra sensação que você tenha escolhido como base). Mas vamos ficar internamente de olho, tentando perceber o momento em que

os pensamentos tentam roubar a cena. Dessa forma, aprenderemos aos poucos a combater nosso hábito de uma vida inteira de nos deixar levar por todos os pensamentos.



PEGANDO OS PENSAMENTOS NO FLAGRA

5 a 10 minutos, embora você possa fazer esta meditação em menos de um minuto – sempre há pensamentos para flagrar

Comece respirando fundo algumas vezes. Na inspiração, você pode alongar um pouco a coluna. Na expiração, imagine que está colocando para fora qualquer tensão, suavizando o corpo à medida que se acomoda na cadeira ou almofada.

A primeira coisa que faremos é estabelecer uma atitude – de boa vontade, de afabilidade na maneira de sentar. Sem tensão. De curiosidade em relação à prática – de questionamento sobre nossa capacidade de estarmos atentos à respiração, mas também abertos a aprender sobre esse processo misterioso e encantador do pensamento.

A instrução básica é a mesma de nossa primeira meditação: foco na sensação da inspiração e da expiração. Decida em qual sensação vai se concentrar. Talvez a do ar fazendo cócegas ao passar pelas narinas, a do ar se movendo no peito ou a do abdômen se expandindo na inspiração. Escolha uma dessas fontes de sensações, entregue-se a ela e veja se consegue se conectar com a delicadeza e a sutileza da respiração. Muitas pessoas gostam de usar uma anotação mental para ajudá-las a prestar atenção: *inspirando*, *expirando*, ou *subindo*, *descendo*. Se fizer isso, que o tom de sua anotação seja calmo, no ritmo que for melhor para você. *Inspirando*; *expirando*. Consciência nas sensações. Consciência na respiração. Atenção plena na respiração.

Se, por alguma razão, focar na respiração lhe trazer algum nervosismo, escolha outra sensação em que se concentrar: nas mãos, no contato do corpo com a cadeira ou a almofada, talvez num ponto na barriga ou em algum som exterior. Seja qual for sua escolha, a ideia é concentrar sua atenção, de forma leve e amigável, sem forçar a barra para alguma coisa acontecer.

À medida que progredimos, é quase inevitável esquecermos da respiração e nos pegarmos pensando em alguma coisa. Pensamentos podem ser ridiculamente sutis: aparecem sorrateiros, nos levam embora e só depois percebemos que passamos os últimos dois minutos fantasiando sobre caminhar por campos dourados ao pôr do sol, de mãos dadas com o cantor Josh Groban, ganhador de vários discos de platina. Pelo menos essa é a fantasia se você por acaso é o Dan Harris.

Nossa, ele me pegou. Eu realmente estava pensando no Josh Groban agora mesmo.

O fato é que não existe nada mais normal no mundo. A mente secreta pensamentos da mesma forma que o estômago secreta enzimas digestivas. É parte do funcionamento natural do nosso corpo. O segredo, para os nossos objetivos, como sempre, é a atenção plena – ser capaz de perceber quando isso aconteceu, para podermos pegar os pensamentos no flagra. A cada vez que percebemos, despertamos. Para nos ajudar, vamos usar uma pequena anotação mental: “pensando”. Diremos isso de maneira amigável, apreciativa, porque o pensamento realmente pode ser bastante maroto e astuto. E então voltamos imediatamente à sensação da respiração:

Inspirando, expirando.

Inspirando, expirando.

Inspirando – imagem de Josh Groban na mente de Dan convidando-o para subir ao palco. O coração dele dá um salto! *Eu? Será verdade?... Ah, estou pensando.*

Perceba que você foi sequestrado por um momento. Repare como é despertar – um estalo –, para escapar da estranha atração gravitacional do pensamento. Se está observando o pensamento – *pensando* –, você não está *dentro* dele. Aprecie este momento microscópico de sanidade e depois volte à respiração. Consciência de que está respirando:

Inspirando, expirando.

Inspirando, expirando.

E assim por diante. Nunca nos irritamos com o processo facilmente agitado do pensamento; em vez disso, ficamos curiosos, explorando com que rapidez conseguimos reparar que o pensamento voltou a nos dominar. Desenvolvendo essa nova e estranha capacidade de discernimento interior, aprimorando essa sensibilidade, nossa atenção plena.

Inspirando, expirando.

Quando estiver pronto – ou quando soar o alarme –, você pode abrir os olhos e voltar à sua rotina. Ao fazer isso, veja se consegue se conectar ocasionalmente com seu processo de pensamento. Tente notar quando o pensamento o dominou e fique curioso sobre o exato momento do despertar. Como é a sensação de se dar conta? Será que você é capaz de perceber o contraste entre a sensação de estar imerso no interior úmido de seu pensamento e de emergir dele para o campo mais amplo da consciência? Isso é muito importante. Vez após outra, podemos despertar do transe limitado das nossas preocupações para uma perspectiva bem mais ampla. Podemos aprender a viver nesse lugar, apreciando a ação, mergulhando quando necessário, mas sem nos deixar submeter. Dessa forma nos tornamos mais presentes, mais livres e disponíveis para a vida.

RESUMO

1. Respire normalmente e tente focar nas sensações da respiração. Permita que isso seja agradável e relaxante.
2. Ao perceber que o pensamento o arrebatou, faça uma anotação mental – *pensando* – e em seguida volte a se concentrar em sentir e perceber sua respiração.
3. Veja se consegue apreciar a habilidade hipnótica sutil do pensamento, mas sem alimentar ou reforçar seus conteúdos. Sinta-se curioso sobre o exato momento em que desperta das distrações.

Agora um último detalhe sobre nosso encontro com meus colegas do *Good Morning America*. Enquanto eu discursava para a turma sobre os males do mito que diz que meditar é esvaziar a mente e parabenizava Paula por sua recente compreensão do conceito de equanimidade, me dei conta de uma infeliz ironia. Esse foi o momento em que percebi como estava sendo um grande hipócrita, mesmo sem querer.

Alguns anos atrás, minhas habilidades meditativas foram testadas por neurocientistas. Especificamente, eles estavam

examinando minha capacidade de desativar a chamada rede de modo padrão (RMP) do cérebro – as regiões que se ativam quando estamos pensando sobre nós mesmos, ruminando sobre o passado ou projetando o futuro. Em vez de diminuir a atividade da RMP, eu estava fazendo o extremo oposto. A minha RMP estava acesa como uma árvore de Natal.

O problema: aparentemente, eu estava ignorando meus próprios conselhos. Em vez de gentilmente retomar o foco a cada vez que me distraía, estava ficando nervoso e me recriminando pelo fato inevitável de minha mente estar divagando.

Olha só, eu posso fazer trocadilho com uma palavra em francês: tenho uma soupçon de que esse é o som.

Sabia que o coletivo de cabras é “fato”? E o de porcos é “vara”? E o de pessoas é “chusma”? E... Fala sério, o que há de errado com você?

Após passar anos assegurando às pessoas que o ponto essencial da meditação é simplesmente começar de novo, acabou que eu estava proferindo essas palavras sem realmente assimilar seu significado. Isso me lembrou de como meu filho de 2 anos, Alexander, às vezes anda pela casa repetindo as nossas advertências. “Cuidado!”, ele grita enquanto derruba um abajur de propósito. Ou “Nada de rodar!” enquanto rodopia como um dervixe. E meu favorito: “Não, não, não!”, em tom dramático, enquanto chega a mão cada vez mais perto de uma tomada.

Em minha defesa, é difícil relaxar quando você está com um emaranhado de fios presos no seu crânio, enquanto passa pelo escrutínio de uma equipe de pesquisadores. Mesmo assim, os resultados foram uma lição de humildade para mim. Acho que meu problema em parte teve origem na primeira vez em que ouvi instruções básicas de meditação. Arrogante, acreditei que podia

“vencer” na meditação e, portanto, não precisaria começar gentilmente de novo. Isso era para os outros, pensei. Imagine a minha surpresa...

Mas a questão principal estava literalmente nos meus genes. Paula e Jeff podem ter tido dificuldades principalmente com seus esquilos interiores, mas meu diabinho era um animal totalmente diferente: meu Robert Johnson interior.

Robert Johnson era meu avô – pai da minha mãe. Ele paira sobre minha mente como uma figura apavorante. Era um velho rabugento, um ranzinza inveterado, sempre reclamando de tudo. E também era muito parecido com o senhor que segura o forçado na famosa pintura *Gótico americano*, de Grant Wood.

Ele era incrivelmente inteligente, mas também terrivelmente inseguro, o que às vezes o tornava desagradável, para dizer o mínimo. Meu avô fora criado por um amargurado fazendeiro de gado leiteiro, propenso à violência, no norte do estado de Nova York. Na vida adulta, trabalhou como gerente de médio escalão nas Páginas Amarelas, com cinco filhos para criar. Embora Robert nunca tenha sido fisicamente violento, seu temperamento era explosivo e imprevisível. Lembro de uma vez em que ele de alguma forma descobriu que eu havia zombado levemente dele numa carta que escrevi a meus pais durante um acampamento de férias; meu avô imediatamente desconvidou minha mãe do casamento da própria irmã, que foi realizado no jardim dele. Também se recusou a falar com ela por um ano.

Essa tendência à paranoia e a guardar rancor inegavelmente foi parar na minha corrente sanguínea; era minha herança de Robert Johnson. Ele às vezes emergia, em surtos de fúria em que eu sempre estava cheio de razão, quando me sentia injustiçado no trabalho ou em casa. Ele também podia ser solto sobre funcionários de telemarketing que não me oferecessem satisfação imediata.

É verdade que a essa altura da minha vida, as aparições de Robert Johnson estavam cada vez mais raras, graças à meditação,

meu amadurecimento e o casamento, mas ele ainda estava lá, esperando para ser despertado de seu submundo psíquico sombrio.

Na verdade, eu o encontrava frequentemente quando me distraía durante a prática. Era só eu despertar de algum devaneio durante a meditação que vovô aparecia na hora: *Você é tão útil quanto um jarro de titica. Você tem a personalidade de uma arandela de parede, a sofisticação de um saco de batatas e a bagagem cultural de um camarão.*

Nessa manhã de domingo, o primeiro dia de nossa viagem pelo país, Robert Johnson estava com força total. Eu estava exausto por estar acordado desde as 3h45 da manhã, estressado com todas as entrevistas que precisaríamos fazer naquele dia e sentindo saudades antecipadas da minha mulher e do meu filho.

Percebi uma pequena irritação no meu monólogo interior. Eu estava me criticando (*Por que você comeu tanto ontem à noite? Agora seu rosto está inchado e você vai sair horrível no vídeo que estamos gravando*), implicando internamente com Jeff (*Por que diabo ele está usando esses termos metidos a besta como “inversão da figura-fundo” e “resposta parassimpática”?*) e me irritando com coisas insignificantes, como o fato de que o café da manhã chegou atrasado. Mas me irritando muito mesmo, aquela raiva correndo nas veias. Era uma sensação terrível.

Não era só raiva; eu também estava ansioso. Sofrendo surtos daquilo que os budistas chamam de *prapañca*. Não sou de incluir palavras indianas aleatórias nas minhas frases, especialmente num livro feito para céticos ansiosos, mas *prapañca* é um conceito útil e interessante demais para não ser mencionado. *Prapañca* é quando algo acontece no momento presente – um comentário enviesado, uma notícia ruim, uma topada com o dedão, seja o que for – e você imediatamente extrapola já imaginando um futuro catastrófico. Meus episódios de *prapañca* são mais ou menos assim:

O cantor Josh Groban deve vir hoje fazer uma aula de

meditação comigo e com Jeff, que vamos filmar, mas o assessor de imprensa dele está um pouco nervoso → Esse encontro será um fracasso → De fato, toda esta viagem será um desastre → Serei exposto como uma fraude → Vou acabar dando aulas de aero jazz num shopping center de Ronkonkoma, no interior de Nova York.

Após nossa entrevista com meus companheiros de bancada do *Good Morning America*, a pessoa encarregada de filmar a viagem toda, Eddie Boyce, pediu que Jeff e eu caminhássemos pelos corredores da ABC News para nos gravar analisando nossa primeira interação da jornada. Transformei o que deveria ter sido um comentário da nossa sessão com os jornalistas numa longa ária sobre meus próprios problemas:

– Já está sendo um dia longo para mim... Acordar às 3h45 e depois ter que organizar os meus colegas, todo mundo da empresa e você.

Eu também estava preocupado porque minha esposa tinha que vir filmar uma entrevista com a gente e ela não estava se sentindo bem.

– É muita coisa mesmo – comentou Jeff, numa empatia sem fingimento.

– Com certeza estou mais irritável do que o normal – afirmei.

– Quando um monte de coisas está acontecendo ao mesmo tempo, você acha que é capaz de se conectar com os princípios meditativos?

– Sim – respondi. – Mais ou menos. Eu percebo e então tento não me deixar levar tão facilmente pelos meus pensamentos.

– É a principal coisa a fazer – disse Jeff, que então acrescentou um ponto fundamental que passou totalmente despercebido por mim.

Ele disse que, quando se sentia estressado e sobrecarregado,

tentava não só enxergar suas emoções mais claramente como também fazer a seguinte pergunta a si mesmo: “Será que eu sou capaz de fazer isso de uma forma um pouco mais generosa?”

Professores de meditação falam sobre isso o tempo todo. Não é suficiente apenas ver o que está acontecendo na sua mente com clareza (para você não se deixar levar por esses pensamentos nocivos); você também precisa fazer isso com ternura. Muitos mestres usam termos como “amor-bondade” e autocompaixão. Jeff, pelo menos, usou uma expressão menos água com açúcar: “cordialidade”. Embora intelectualmente eu soubesse que ele havia tocado num ponto importante, desconsidere-o naquele momento. Por quê? Porque sou neto do Robert Johnson, ora.

Não parei de reclamar. Nosso diretor, Eddie, queria filmar a seguir uma entrevista só comigo em que iria me perguntar quais eram minhas esperanças e medos quanto à nossa viagem.

– O que você mais teme na nossa turnê? – perguntou Eddie. – Você vai ficar enfurnado com 12 pessoas num ônibus pequeno.

– Sou um cara ansioso, então estou com medo de várias coisas. Meu filho está com febre no momento, então estou preocupado em ficar doente também e infectar todo mundo. Além disso, quero que as pessoas se deem bem. Não quero fazê-las trabalhar demais. Quero ter certeza de que vamos conseguir um bom material para o livro e para o aplicativo. Realmente não temos a menor ideia de onde estamos nos metendo. Não há um precedente para isso. Não é o tipo da coisa que a gente diz: “Olha, estamos nos inspirando na Grande Turnê de Meditação de 1977!”

Eddie olhava para mim com empatia. Ele já meditava desde os 8 anos, pois cresceu numa comunidade budista. Nasceu já na almofada. Isso sem dúvida o imbuía de uma tranquilidade natural que era parte de seu charme. Com 40 e poucos anos, ainda parece um estudante de cinema, com seus óculos grandes, barba bem aparada, suéteres justos. Ele escreve poesia e lê a *The New Yorker* religiosamente. Mesmo assim, tem um ar despretensioso de

menino, é alguém bem acessível. É o tipo de pessoa que surfa no inverno – quase todo dia – na Nova Escócia, onde mora com a esposa e os filhos. (Quando alguém me disse que o Eddie era amigo dos Beastie Boys e falava sobre skate com eles nos anos 1990, não fiquei nem um pouco surpreso.) Ele havia começado alguns meses antes a fazer produção de vídeo como freelancer para o aplicativo 10% Happier e revolucionara nosso conteúdo com suas ideias criativas. De fato, foi ele quem teve a ideia de fazer a turnê pelo país.

Por pura coincidência, Eddie e Jeff já eram amigos há bastante tempo; fizeram faculdade juntos. Quando foi a vez de Jeff ser entrevistado sozinho, ele também falou de suas preocupações sobre a viagem.

“Eu tenho medo de a equipe acabar ficando exausta e ter algum tipo de colapso nervoso coletivo. Mas acho que o Ed é muito bem resolvido, então vamos ver.”

Jeff também tinha algumas preocupações pessoais, então pelo menos eu não era o único se sentindo neurótico. “Minha energia aumenta e aí minha atenção fica totalmente comprometida”, disse ele, referindo-se àqueles momentos em que se deixa levar pelo próprio entusiasmo e pela erudição no assunto de tal forma que a boca mal consegue acompanhar a mente. “Eu me preocupo que isso possa acontecer nesta viagem: eu ficar empolgado demais, emocionalmente desregulado, e começar a fazer e dizer coisas ridículas.”

O fato de tanto Jeff quanto eu termos essas neuroses era muito reconfortante para minha mulher, Bianca. Não é que ela se divertisse com o nosso sofrimento (bem, talvez com o meu, só um pouquinho), mas saber que até meditadores experientes ainda lutam contra essas emoções a ajuda a aliviar seus sentimentos de “Eu não consigo”.

Bianca veio nos encontrar no meu escritório. Ela e eu estávamos sentados no meu sofá, com Jeff numa cadeira à nossa frente.

Parecia uma sessão de terapia de casal.

Eu estava com medo de Bianca desistir da entrevista. Ela estava resfriada e exausta por ter cuidado do nosso filho com febre durante toda a noite, além de ter que administrar seu eterno desconforto diante da câmera. No entanto, chegou em perfeitas condições. Se não fosse minha mulher, eu até teria me irritado com a capacidade dela de se apresentar tão bem – em seu jeans artisticamente rasgado e seu casaco branco de moletom –, mesmo estando objetivamente debilitada.

Era irônico o fato de Bianca não meditar regularmente. Como médica, seria lógico ela compreender a importância de cuidar de si mesma. Além disso, foi ela mesma quem me inspirou a seguir esse caminho ao me dar um livro sobre o assunto (*Partir-se sem quebrar – Psicoterapia, meditação e totalidade*, de Mark Epstein), cujo autor eu acabei forçando a se tornar meu amigo e mentor meditativo. Mas a prática pessoal de Bianca foi prejudicada por uma complicada miscelânea de obstáculos que iremos explorar mais adiante. (Como você verá, Jeff, no seu modo MacGyver, apareceu com uma solução genial.) Por enquanto, basta dizer que ela, também, se debatia com o medo de não estar fazendo certo.

Como contou a Jeff na entrevista: “Eu certamente me cobro muito. Se não consigo fazer algo direito, não faço.”

No entanto, ouvir Jeff e eu discutindo nossas próprias dificuldades, apesar de termos muitos anos de experiência, ajudou Bianca a entender que não precisava ser tão perfeccionista. Ela se virou para mim e disse: “Obviamente você está conseguindo administrar suas emoções muito melhor do que antes, mas de vez em quando ainda fica esquentado.”

Na minha fase ruim – antes de praticar a meditação –, eu tinha um temperamento terrível. Nossas brigas conjugais eram mais frequentes e sérias. Eu levava todo o estresse do trabalho para casa e já abria a porta irritado, de cara feia. Embora Bianca diga que a expressão neutra do meu rosto já é naturalmente séria, meus surtos

de raiva estão cada vez mais raros. Nenhum de nós consegue lembrar a última vez que levantei a voz.

Naquele sofá, entretanto, eu me senti impelido a admitir meu estado de ânimo naquele momento:

- Agora mesmo estou num mau humor terrível.

- Mas eu nem consegui notar – assegurou ela. – Enfim, o importante é saber que as pessoas podem ser experientes em meditação e ainda assim ser imperfeitas. Isso ajuda bastante.

O fato de a pessoa que mais me conhece não ter conseguido perceber que eu estava de mau humor foi incrivelmente tranquilizador. Eu até podia estar lidando com um Robert Johnson interior furioso, mas não estava agindo de acordo com ele. Isso me lembrou uma expressão que ouvi Jeff usar sobre a maneira como as emoções se manifestam em pessoas que já meditam há muito tempo: “Dói mais, mas você sofre menos.” Ou seja, enquanto a atenção plena pode fazê-lo sentir irritação ou impaciência de forma mais aguda, a probabilidade de você continuar remoendo esses sentimentos ou agir com base neles – tornando-os um sofrimento real para si mesmo e para os outros – é muito menor.

Ao fim de nossa conversa, Bianca deu alguns conselhos a Jeff sobre como seria conviver comigo sob o mesmo teto durante 11 dias:

- Já vou logo avisando que ele deixa as roupas espalhadas pelo chão.

- Que nem um adolescente? – perguntou Jeff.

- Mais ou menos isso.

No final da tarde, estávamos sentados num estúdio de rádio da ABC News esperando a chegada do cantor Josh Groban.

Josh e eu havíamos nos aproximado pelas nossas contas de Twitter algumas semanas antes, depois que reparei que ele havia

retuitado uma das minhas várias mensagens diárias pró-meditação. Eu respondi o tuíte dele perguntando: “Você medita?” E ele respondeu: “Ainda estou tentando meditar sem ter vontade de jogar um abajur na parede.” Josh Groban parecia ser a pessoa perfeita para testarmos a eficácia do nosso MacGyver da meditação.

Ele chegou na hora marcada, logo depois de sair do palco na Broadway, onde estrelava uma peça nova chamada *Natasha, Pierre e o Grande Cometa de 1812*. Era, imaginem, uma versão musical moderna de *Guerra e paz*, e Josh estava sendo aclamado pela crítica por sua atuação como protagonista. Por causa do papel, ele estava com uma barba cheia, e veio vestido com um gorro preto e um suéter escuro. Era tão simpático pessoalmente quanto imaginamos ao vê-lo na televisão.

Íríamos gravar essa entrevista para incluí-la mais tarde em meu podcast e também íríamos exibi-la ao vivo no Facebook. Comecei a entrevista dizendo:

– Não fomos apresentados formalmente e você talvez não se lembre disso, mas na verdade nós já estivemos lado a lado, nos mictórios do estúdio do *Good Morning America*, há algum tempo.

– Como eu poderia esquecer? – brincou ele.

– Eu não olhei, pode ficar tranquilo – acrescentei.

Perguntei se ele tinha curiosidade sobre meditação e ele respondeu com uma sinceridade que me impressionou.

– Desde que assinei meu primeiro contrato com uma gravadora, quando ainda era adolescente, a ansiedade e a preocupação com o que se espera de mim têm desempenhado um papel enorme na minha existência – afirmou. – Colocaram uma enorme pressão em mim desde muito cedo. Muitas pessoas à minha volta deixavam bem claro que cada coisinha era uma questão de vida ou morte em termos da trajetória da minha carreira.

Agora, aos 35 anos, essa sensação de um “começo meio angustiante” ainda aparecia em sua vida, causando-lhe estresse.

– Para mim, a ideia da meditação era uma forma de me deixar

mais centrado e me permitir enxergar minha vida e o mundo numa perspectiva mais ampla. Porque eu costumo manter um foco muito limitado nas coisas quando bate a ansiedade.

Na minha visão, era incrivelmente bacana e corajoso da parte dele admitir sua ansiedade em público. Mas, quando Jeff propôs que iniciássemos uma meditação, acho que vi um momento de hesitação nos olhos de Josh. O que, claro, desencadeou minha própria ansiedade. Comecei a ficar com medo de estarmos forçando a barra para fazer uma meditação ao vivo sem que ele realmente estivesse disposto.

Jeff prosseguiu e guiou uma meditação excelente, mas eu mal pude seguir as instruções porque estava praticamente vibrando de tanta *prapañca*.

Josh Groban vai armar uma guerra comigo no Twitter → Todos amam Josh, nunca vencerei essa batalha → Pode ir vestindo o collant, seu filho da puta: aero jazz.

Mas, quando acabou a sessão, Josh estava animadíssimo:

– Foi ótimo, maravilhoso.

Estava claro que ele havia experimentado algo como uma revelação. Ele se deu conta de que, na verdade, conseguia, sim, meditar sem querer jogar um abajur na parede.

– Foi interessante – disse ele a Jeff. – À medida que você ia falando as coisas, era como se as dissesse no momento exato em que eu precisava ouvi-las. Acho que o que mais me irritava no passado era que meu lado controlador entrava em cena. Eu me flagrava distraído ou “meditando errado”, e aí ficava frustrado. Era nesse ponto que eu pensava: “Melhor parar, porque estou apenas me decepcionando comigo mesmo.” Acho que o aspecto da cordialidade, de perceber que não tem problema essas coisas passarem pela sua cabeça e simplesmente achar uma maneira de

trazer a atenção de volta, é muito bom.

Caramba, pensei, medito há oito anos e esse cara, que começou há oito minutos, já sacou todo o negócio da cordialidade.

Jeff acrescentou outro ponto importante sobre ser compreensivo consigo mesmo durante a meditação em vez de se irritar:

– Quando você fica frustrado assim, o que é uma reação normal, está basicamente treinando seu subconsciente a dizer: “Uau, esse cara está frustrado agora. Melhor nem notar quando a mente dele começar a divagar.” Isso na verdade faz você se distrair ainda mais.

Esse foi o ponto que eu ignorei, infelizmente para mim. A coisa mais importante a fazer, ao notar que sua mente está divagando, é sentir satisfação por ter notado isso. É uma questão básica de psicologia comportamental. Se você torna recompensador o momento de despertar da distração, você treina a mente a fazer isso com mais frequência.

– Imagino que isso exige prática, não é? – perguntou Josh.

– Com certeza – afirmou Jeff.

– Tudo bem precisar de prática – comentou Josh.

– Esta é a prática – esclareceu Jeff.

Não tive como não considerar esse momento uma enorme vitória. Havíamos acabado de testemunhar Josh Groban numa conversa rápida declarar que compreendera a meditação. Senti que estava tomado de alívio e gratidão.

– Você é meu irmão ansioso e metade judeu! – exclamei.

– Vamos sair para tomar alguma coisa – sugeriu ele.

Tudo estava indo tão bem. A não ser quando, na hora de nos despedirmos de Josh, Jeff fez um daqueles gestos de namastê que me irritam profundamente. “É como voltar ao centro”, justificou ele, curvando-se para a frente com as mãos em posição de oração. “Quando faço isso, imagino que estou reunindo tudo e há um ponto imóvel no centro, e eu me curvo a esse ponto imóvel.”

Ai, Jeffrey.

Cheguei em casa depois de nossa entrevista com Josh e vi que Bianca havia preparado um piquenique de sushi, estendendo uma toalha no chão da nossa sala. Nosso filho já estava dormindo. Minha esposa e eu nos sentamos, conversamos e vimos TV na véspera de minha longa viagem, que iria começar de verdade na manhã seguinte.

O dia tinha sido bom. Nem Robert Johnson poderia negar isso. Encontramos muitas respostas efetivas para o “Eu não consigo”: a impossibilidade de atingir a perfeição, a simplicidade de apenas começar de novo e o poder da cordialidade (mesmo que eu próprio tivesse tanta dificuldade de compreender isso totalmente).

Mas no dia seguinte nós embarcaríamos em nosso ônibus, pegaríamos a estrada e enfrentaríamos o obstáculo mais espinhoso de todos na meditação: o tempo.

Capítulo 3

“Não tenho tempo para isso”

Na manhã seguinte, eu estava no banheiro rolando a tela de e-mails, aproveitando o que eu imaginava que seria por um bom tempo minha última visita a um trono que não fosse de beira de estrada, quando meu telefone tocou. O identificador de chamadas dizia “Elvis Duran”.

– Bom dia – falei, um tanto formal, sem saber exatamente quem estaria do outro lado da linha.

– Você está no rádio. Estamos falando sobre você.

Era o próprio Elvis, radialista que apresenta um dos programas matinais de maior audiência nas rádios americanas, com sua inconfundível voz grave ressoando simultaneamente no meu telefone e lá fora, para milhões de ouvintes – e eu ali, completamente indefeso.

Merda.

Não literalmente, mas... *merda.*

Conheci Elvis três anos antes, pouco depois da publicação do meu primeiro livro. Um dia minhas notificações do Twitter ficaram lotadas de pessoas me dizendo que o Elvis Duran havia falado sobre o livro *10% mais feliz* no programa de rádio dele. Reparei que as vendas do livro na Amazon – não me orgulho disso, mas eu havia adquirido

o hábito de checá-las compulsivamente – tinham disparado. contei isso a Bianca, mencionando que eu nunca tinha ouvido falar nele, e ela me olhou como se eu fosse maluco. “Não acredito!”, exclamou. “Eu amo o Elvis Duran, escuto o programa dele desde criança.”

Algumas semanas depois, fui ao programa. Foi uma das únicas entrevistas que já dei a que Bianca insistiu para ir junto. De imediato, tive uma ótima impressão do Elvis. Ele é um cinquentão parrudo e grisalho – claramente, não é o típico radialista matinal provocativo. É abertamente gay e as duas pessoas mais proeminentes de sua equipe são mulheres. Os membros da equipe são simpáticos uns com os outros, assim como com os convidados. E, além de fazerem tudo isso, ainda conseguem ser superengraçados.

Fiquei tão encantado com Elvis que decidi fazer um perfil dele para o programa *Nightline*, durante o qual passei a admirá-lo ainda mais. Fiquei sabendo que, embora tivesse relações profissionais com pessoas como Taylor Swift e Justin Bieber, ele se sente mais à vontade em casa, no sofá, com Alex, seu namorado de longa data, que é tratador de animais no zoológico de Staten Island. Isso, em parte, porque ele é tímido. “Não sou uma pessoa glamourosa de forma alguma”, contou-me. “Não me encaixo nesses ambientes.” Mas convém dizer que, na época, ele era muito inseguro em relação ao próprio peso. De fato, durante nossa entrevista ele revelou seu plano de fazer uma cirurgia bariátrica conhecida como manga gástrica, na qual 85% do estômago é retirado. “Há tempos não vejo meu pênis”, disse ele, olhando para baixo, para a própria pança, e rindo. “Você poderia ver o meu pênis e descrevê-lo para mim?”

Por mais que o telefonema de manhã cedo no banheiro tivesse me surpreendido, também fiquei aliviado – sem trocadilho. Eu estava preocupado, esperando uma resposta de Elvis sobre um pedido meu.

Algumas semanas antes, eu tinha perguntado à produção dele se a minha equipe poderia ir ao seu estúdio para filmar umas cenas

de bastidores do segundo dia da nossa turnê de meditação, porque achei que, assim como o *GMA*, seria um ambiente caótico, contraintuitivo, perfeito para falar sobre a prática. Mas eu não queria que Elvis se sentisse obrigado a me colocar no ar.

Mesmo assim, lá estava eu, ao vivo.

– Por que você não pode ser entrevistado? – perguntou Elvis. – Qual é o lance? Quando é que você vem?

Não precisava dizer mais nada. Eu já havia topado.

– Pode me colocar no rádio – respondi. – Posso falar quanto você quiser!

Tomei banho e peguei o novo casaco de inverno que minha mulher tinha comprado para eu levar na viagem. Bianca e Alexander saíram do quarto para se despedir de mim. Um beijo na Bianca, um abraço sonolento no Alexander e eu já estava pulando para dentro de um táxi em direção ao centro da cidade.

Desci do elevador no estúdio de Elvis e entrei na espaçosa recepção. A equipe do 10% Happier – inclusive Jeff, Ben Rubin (CEO do aplicativo) e os técnicos de filmagem – já estava reunida no outro lado da sala. Ao caminhar na direção deles, fui agarrado de repente pela manga da camisa e puxado para dentro do estúdio. Rapidamente me colocaram numa cadeira diante de um microfone e me puseram fones de ouvido.

– Dan Harris, da ABC News – disse Elvis em sua voz impostada –, o que o traz ao nosso programa?

– Estou aqui porque vocês perderam a cabeça – respondi, ainda um pouco tonto, mas tentando ao menos fazer uma piada inteligente. – Toda manhã escuto o programa de vocês. É um grito de socorro!

Elvis estava praticamente irreconhecível após a cirurgia. Ele sempre tinha sido um homem bonito, mas agora, após perder metade do peso, havia se transformado. Estava sentado, usando um casaco de moletom preto, no seu posto normal ao centro de uma mesa em formato de U, com um braço metálico posicionando o

microfone dourado diante de seu rosto. Estava cercado por três produtores homens, que constantemente lhe entregavam bilhetes – ideias de piadas, informações de pessoas que telefonavam, mensagens e tuítes de alguns de seus sete milhões de ouvintes, que comentavam o programa em tempo real. Na frente dele, sentadas a uma mesa retangular, estavam suas duas companheiras de bancada.

Elvis direcionou a conversa para a meditação, mencionando que ele havia retomado a prática recentemente, que costumava meditar de manhã cedo, antes de ir trabalhar, com seu cachorro, Max, no colo.

– Estou percebendo uma mudança na minha vida – disse Elvis. – Antes, eu ficava furioso e arremessava cadeiras.

– Você jogava cadeiras? – perguntei, genuinamente surpreso.

– Eu chegava a quebrar cadeiras – assegurou.

É fácil esquecer que, apesar de seu personagem descontraído no ar, Elvis administra uma operação complexa: um programa que é transmitido em 80 cidades, com uma enorme equipe formada por pessoas de personalidade forte. Agora que estava meditando novamente, ele declarou:

– Eu realmente paro e reflito mais sobre as coisas. Levo mais em consideração as pessoas à minha volta e o que elas estão dizendo. Tento ser justo e ser o pacificador sempre que possível. – Mas admitiu: – Ainda sou meio temperamental, ainda sou uma megera.

Depois de mais um pouco de conversa, ele abriu para os telefonemas. Essa seria a nossa primeira chance na turnê de ouvir o que as massas tinham a dizer. A primeira pergunta foi ao mesmo tempo extremamente importante e nada surpreendente.

– A sessão precisa durar 10 ou 15 minutos? – quis saber Brian, um professor da área de saúde no ensino médio. – Quanto tempo é necessário?

Essa é quase sempre a primeira pergunta que me fazem quando falo às pessoas sobre meditação. Depois que compreendem os

benefícios da prática, que entendem que não é preciso esvaziar a mente, o próximo grande problema é: *Como é que vou conseguir encaixar isso na minha agenda?*

Quando se trata de encontrar tempo para meditar, eu tenho duas notícias: uma boa e uma ótima. A boa notícia é que a meditação não precisa tomar muito do seu tempo.

– Acho que começar com apenas 5 a 10 minutos por dia está ótimo – respondi a Brian.

O consenso geral entre professores e cientistas parece ser o de que, se meditar em torno desse tempo todos os dias, você será capaz de obter muitos dos benefícios da prática.

E aqui está a notícia ótima: se cinco minutos parecem ser demais para você, um minuto já ajuda. De fato, não só já ajuda como pode ser extremamente benéfico. Sentar para meditar é a parte mais difícil do processo de formação do hábito, e a proposta de dedicar apenas um minuto à prática, além de não intimidar ninguém, pode depois dar lugar a uma sessão mais prolongada. Então, se a forma mais fácil para você estabelecer o hábito for começar com somente um minuto de meditação, vá em frente. Minha opinião – e a da minha equipe – é de que, especialmente no início, a consistência é mais importante que a duração.

– O objetivo é programar um enfrentamento diário com o babaca que vive dentro da sua cabeça – expliquei a Brian. – Então, quando esse babaca lhe der ideias ruins, você terá maior capacidade de resistir a elas.

Essa tática de começar por apenas um minuto é nova para mim. Durante anos recomendei enfaticamente às pessoas que comessem com uma sessão de 5 a 10 minutos por dia. Meu argumento geralmente era: *Não me interessa se você tem 17 empregos e 25 filhos, você sempre tem 5 a 10 minutos livres por dia. Quanto tempo você gasta vendo televisão? Olhando as redes sociais? Mais de cinco minutos? Então você definitivamente tem tempo para meditar.* Eu adorava citar um médico de Harvard, Dr.

Sanjiv Chopra: “Todo mundo deveria meditar uma vez por dia. Se você não tem tempo, então deveria meditar duas vezes por dia.”

Mas, gradativamente, percebi que essa abordagem está um pouco fora da realidade. Para ser claro, eu realmente acredito – e Jeff concorda comigo – que fazer 5 a 10 minutos diários de meditação é um objetivo razoável e alcançável. O fato é que, quanto mais meditar, mais benefícios terá. (Claro que dentro do razoável; ninguém está sugerindo que você medite 12 horas por dia. A não ser que queira realmente mergulhar de cabeça e ir para um retiro de meditação.) Embora eu mantenha que é matematicamente difícil defender a alegação de que você não tem tempo para meditar, tenho que admitir que, na nossa era de excesso de trabalho, tarefas e estímulos, a *percepção* de falta de tempo é muito real. Também aprendi, com o meu trabalho na empresa do aplicativo, como é difícil estabelecer um novo hábito.

Veja a seguir nove dicas superpráticas, baseadas tanto em pesquisas científicas sobre formação de hábitos quanto na realidade complicada da vida diária. Você não precisa seguir todas elas, claro. Simplesmente adote as que parecem mais promissoras para você. O mais importante a saber sobre mudança de comportamento é que não há fórmulas mágicas. A melhor abordagem é ter disposição para experimentar coisas novas. Tente sem medo de falhar e começar de novo.

DICAS DE MESTRE: Persistência não basta – você precisa de recompensas

Uma coisa que aprendemos com algumas pesquisas científicas é que a força de vontade por si só não é suficiente para criar um hábito. Esse é um recurso interior pouco confiável, que tende a se evaporar depressa, especialmente quando estamos sentindo fome,

raiva, solidão ou cansaço (quatro condições clássicas que costumam matar a disciplina, muitas vezes combinadas na abreviação *HALT*, em inglês, que significa parar). Uma estratégia melhor é se concentrar nos benefícios. Seres humanos são motivados por recompensas. Para criar um hábito duradouro, o ideal é cooptar os centros de prazer do cérebro.

Isso ficou muito claro quando Jeff e eu entrevistamos Bethany Watson, uma das companheiras de bancada de Elvis. Para conversar com ela, uma aspirante a atriz de 30 e poucos anos, colocamos as câmeras num cantinho da recepção, no lado de fora do estúdio. Sempre fiquei admirado com a inteligência, a franqueza e a simpatia de Bethany. Mas, em nossa conversa, aprendi que, por trás daquele sorriso fácil e do visual moderno, esconde-se algo sombrio.

– Eu tenho um distúrbio de ansiedade – contou ela. – Estou constantemente sofrendo com isso. – A sua ansiedade permanente é exacerbada pelo trabalho, que é ótimo, porém muito estressante. – Tenho que estar sempre ligada.

Não pode haver silêncio no ar; você sempre precisa ter algo inteligente para acrescentar à conversa; e todos ficam com medo de o chefe estar de mau humor. Era mais ou menos como meu trabalho na TV, só que ainda mais frenético. Sem teleprompter, sem rede de segurança.

E ainda por cima há as mensagens dos ouvintes, que às vezes podem ser muito maldosas.

– A todo momento estão julgando você? – perguntou Jeff.

– Isso – respondeu Bethany.

– Não é só a voz dentro da sua cabeça... – comecei a dizer.

– É a voz dentro da cabeça de todo mundo! – completou Jeff. Já estávamos terminando as frases um do outro. – Nossa, isso é complicado. É como estar dentro de um cérebro neurótico.

– É mesmo – concordou Bethany. Mas, quando lhe perguntamos por que não meditava, ela veio com a velha justificativa da falta de

tempo: – É que eu sou tão ocupada todos os dias – disse, explicando que trabalhava durante quatro horas no programa do Elvis pela manhã e depois fazia aula de teatro pelo resto do dia. – Então, ao chegar em casa, exausta, como vou encontrar tempo para meditar, mesmo que seja por cinco minutos?

Quando a pressionamos, no entanto, ela admitiu algo interessante:

– Acho que a verdadeira razão para eu não estar meditando é o fato de não ter me comprometido a tornar a prática uma prioridade.

Isso não é incomum. Às vezes, quando as pessoas dizem que não têm tempo para meditar, elas na verdade estão apontando para toda uma gama de receios não ditos, alguns deles realmente profundos.

É aí que entra a recompensa.

Inicialmente, Jeff tentou vender a recompensa assim:

– No fim das contas, a meditação é uma forma de curtir o seu estado de ser.

Ao ouvir isso, Bethany assentiu com a cabeça educadamente, concordando sem entender nada. A expressão dela meio que me lembrou meu filho quando tenta dividir seus brinquedos com nossos gatos.

Mas, logo em seguida, conseguimos demonstrar de forma convincente um benefício em potencial para Bethany, que estava bem na cara dela: alívio da ansiedade. Ela simplesmente precisava estabelecer uma conexão mais sólida entre a meditação e o alívio da ansiedade. Por exemplo, ela sabia – e sua terapeuta concordava – que, quando fazia exercícios físicos, sua ansiedade melhorava.

– Percebemos uma mudança no meu nível de ansiedade quando fico muito tempo sem me exercitar, então sou obrigada a reservar um tempo para isso.

Ela reconheceu que teria que ser assim com a meditação.

Bingo. Eu sabia que havia uma boa probabilidade de isso funcionar para Bethany, porque deu certo para mim. Combater a

ansiedade e a depressão é grande parte do que me estimula a continuar praticando tanto exercícios físicos quanto a meditação. Quando estou fazendo uma reportagem importante para o noticiário e não tenho tempo para meditar, percebo que a voz dentro da minha cabeça fica mais alta, mais detestável e difícil de ignorar.

– Esse é o meu maior motivador – contei a Bethany.

No entanto, muitas vezes precisamos de motivadores mais superficiais para nos ajudar a vencer a inércia e a indisciplina. Bethany nos guiou numa sessão de brainstorming para criar em nosso aplicativo funções que motivassem mais as pessoas a praticarem.

– Se houvesse algum tipo de presente no final... – sugeriu ela, mencionando especificamente um vale-compra de alguma loja de departamento. – Talvez precise ser algo bem superficial assim inicialmente.

– Não, é uma ótima ideia – respondi. – Eu, por exemplo, seria motivado por biscoitos.

– Ou talvez pudesse haver algum incentivo negativo – opinou Jeff. – Vinte dólares debitados da sua conta bancária e doados ao seu pior inimigo se você não meditar. Sistemas de punição.

Eu observei Ben, nosso sério e financeiramente prudente jovem CEO, se remexendo nervoso a poucos metros de nós, atrás das câmeras, enquanto considerávamos essas ideias nada práticas para a empresa.

Mais a sério, Bethany sugeriu:

– Eu preciso de uma representação visual do meu progresso.

Ela deu como exemplos uma linha de progresso ou estrelinhas surgindo na tela do celular quando a pessoa completasse sessões de meditação por uma determinada quantidade de dias. Isso pareceu deixar Ben mais calmo.

Ao concluirmos a entrevista, Bethany foi até o banheiro. Minutos depois voltou correndo com o golpe de misericórdia:

– Que tal se houvesse um gatinho e eu precisasse meditar

diariamente para mantê-lo vivo?

– No aplicativo? – perguntei.

– Sim, um filhotinho que, a cada vez que a pessoa medita, vai crescendo, ficando mais forte, mas, se a pessoa não meditar, ele vai definhando. Isso iria me fazer continuar praticando sempre. As patinhas fofas, de desenho animado.

– Com aqueles olhões adoráveis – acrescentei.

– Eu quero um branquinho com um olho de cada cor.

Virei-me para Ben, que agora estava contorcendo o corpo inteiro.

– Nós temos tecnologia para incluir isso no aplicativo, Ben?

– São ideias demais para considerar – disse ele, rindo e colocando as mãos para cima como se estivesse repelindo a ideia fisicamente. – Mas vamos dar uma olhada.

– Se isso for incluído, nós lhe daremos participação acionária na empresa – assegurei a Bethany, que já tinha que voltar ao estúdio.

– Namastê – disse ela ao se despedir, juntando as mãos e inclinando a cabeça.

Do tipo que eu gosto, com ironia.

DICAS DE MESTRE: Planeje seu horário estrategicamente

Seguindo com o pessoal do estúdio de Elvis, conversamos com Danielle Monaro. Ela é casada e mãe de dois filhos, tem um sotaque arrastado do Bronx, um humor ácido e uma gargalhada contagiante.

Vestida de jeans e moletom preto com a palavra “LOVE” bordada, ela nos contou que, quando se tratava de meditação, simplesmente não tinha tempo.

– Estou no modo mãe, sabe como é? Não tenho tempo nem para respirar. E você ainda quer que eu me sente para meditar? – Ela até admitiu que a meditação poderia ajudá-la. – Sinto que tenho muita ansiedade, me preocupo com coisas que não têm

importância. Às vezes estou deitada na cama à noite e começo a pensar: “Nossa, o ventilador está fazendo tanto barulho, espero que não despenque e saia girando pelo ar.”

Nem tudo que deixa Danielle esfregando as mãos é irracional, claro.

– Sendo mãe, estou constantemente preocupada – disse ela.

Eu entendo. Como pai, sei bem o tipo de insensatez indefinida que nos domina quando, por exemplo, o filho está cinco minutos atrasado ou quando você sente um gânglio inchado no pescoço. Como nos disse Danielle, as coisas que causam mais ansiedade são as que não conseguimos controlar.

Jeff garantiu a Danielle que um dos maiores benefícios da meditação é justamente aprender a aceitar que não dá para ter controle sobre certas coisas.

– Você se torna mais de boa, tipo uma velhinha sábia.

– Elvis não quer que a gente seja velhinha – disse Daniela, enquanto caíamos na risada. – Eu podia ser velha por dentro.

– Sim, por dentro – concordou Jeff. – Uma vovó gente fina.

– Ah, isso seria legal. Eu serei a vovó gente fina.

Mas como fazer com que ela realmente praticasse? Nossa abordagem com Danielle – e isso é algo que recomendamos a qualquer um que esteja com dificuldade de encontrar tempo – foi pedir que ela examinasse sua agenda como um todo. Com certeza haveria momentos no dia em que ela poderia reservar alguns minutos e a meditação poderia se encaixar direitinho.

– Eu estava pensando, enquanto você me falava sobre os seus horários – eu disse a Danielle –, que talvez a melhor hora para você meditar seja logo antes de ir dormir.

Ela concordou. Jeff prometeu criar uma sessão de meditação sob medida que ela pudesse usar a qualquer hora que tivesse um momento livre, inclusive antes de dormir.

– Espero que funcione – disse ela –, porque aquela porcaria de ventilador de teto está me enlouquecendo.

Ao pensar no melhor momento para meditar, leve em consideração o fato de que muitas pessoas acham que ter um horário estabelecido diariamente – logo antes de dormir, assim que acordar ou após fazer exercícios – realmente ajuda a estabelecer o hábito. Cientistas que estudam a formação de hábitos falam sobre “deixa, rotina e recompensa”. Você pode experimentar criar um ciclo deixa-rotina-recompensa que o ajudará a estabelecer o hábito de meditar. Por exemplo: “Depois de estacionar o carro (deixa), vou meditar durante cinco minutos (rotina) e então irei me sentir mais calmo e consciente (recompensa).” Repita esse ciclo para consolidar o hábito. Você pode até anotar na sua agenda – muitas pessoas consideram essa uma ótima ideia para estabelecer o hábito. Mas, se você é como eu e tem uma rotina imprevisível, não tem o menor problema encaixar a prática de meditação em qualquer horário e da forma que conseguir.

DICAS DE MESTRE: Dê a si mesmo permissão para falhar

Nunca é demais frisar a importância de dar a si mesmo liberdade para experimentar, fracassar e tentar de novo. Lembre-se de que somos programados para falhar. A evolução nos dotou de um cérebro otimizado para a sobrevivência e a reprodução, mas não para o planejamento da saúde a longo prazo. Se você ficar todo agitado em relação à tática que escolher primeiro e colocar pressão demais sobre si mesmo para ela funcionar, vai acabar minando sua própria resiliência. A abordagem mais eficiente para a formação de um hábito é a mesma atitude que esperamos empregar durante a meditação: toda vez que se perder, simplesmente comece de novo.

Antes de irmos embora da rádio, Elvis pediu a Jeff e a mim para

entrarmos no ar novamente para uma despedida rápida.

– Aliás – disse Elvis –, as pessoas estavam me perguntando se eu estou fazendo propaganda para vocês. Como já falamos de vocês várias vezes de graça, acho que desta vez seria perfeito se nos pagassem alguma coisa por baixo do pano.

Quando saímos do prédio da rádio, finalmente vi o nosso ônibus pela primeira vez. Era enorme e cor de laranja. Seria a nossa casa durante os próximos dez dias.

– É ridículo – comentei. – Amei.

Em cada lado do ônibus estava escrito em letras enormes: “Turnê da Meditação 10% Mais Feliz”. Na traseira, em letras menores: “Talvez a gente não chegue nunca!” As pessoas na rua tiravam fotos.

Embarquei e contemplei seu interior. Havia cinco compartimentos principais. Primeiro, a área do motorista, ocupada por Eddie Norton, um homem tímido e grandalhão que levava seu trabalho muito a sério, o que me tranquilizou. Depois do covil de Eddie, vinha uma área de convívio com bastante lugar para sentar, uma TV via satélite e equipamento de som da melhor qualidade. A seguir havia uma pequena cozinha e um banheiro completo. Mais à frente ficava o dormitório, com 12 beliches em duas fileiras com três camas de altura a cada lado do ônibus. Achei que pareciam caixões, mas quando me deitei para experimentar minha cama, que ficava no alto, achei surpreendentemente confortável. (É claro que não queria vê-la sob uma luz negra.) No fundo do ônibus havia outra área de convivência, que o lendário George Clinton transformou em suíte quando estava na estrada com o Parliament Funkadelic. Nada de camas-caixões para George.

Ao passar os olhos pelo absurdo de tudo aquilo e por meus sorridentes companheiros de viagem, comecei a sentir uma certa

vertigem. Jeff sabiamente trouxe nossos pés de volta ao chão com um lembrete sobre o que nossa viagem significava. “Ontem à noite, fazer o podcast com Josh Groban e de repente me dar conta de que 100 mil pessoas poderão realmente descobrir o caminho para uma prática que de fato vai ajudá-las foi uma experiência muito emocionante.”

Conheci poucas pessoas como Jeff, capazes de sentir tamanha satisfação em servir aos outros. Ele aprendeu isso em parte dos seus pais, que dedicam boa parte do tempo livre a ações de caridade. Mas também é algo que está no caráter dele. Alguns altruístas declarados me irritam, porque no fundo suspeito cinicamente que estejam fazendo isso por outras razões. Porém, no caso do Jeff, estava claro para mim que ser útil aos outros era como oxigênio para ele – especialmente quando se tratava de interagir com um aluno de meditação. Como ele gosta de dizer: “Não há crises existenciais nesses momentos.”

Voltando a falar sobre nosso ônibus, acrescentei: “Isso é divertido e um tanto ridículo, estou adorando. Sinto uma *vibe* meio circense. Mas o que estamos fazendo realmente importa. Se conseguirmos melhorar o nível de sanidade das pessoas em 10%, tudo isso já terá valido muito a pena.”

Coincidentemente, nossa próxima parada seria num lugar onde fiquei completamente maluco – pelo menos, segundo a minha mãe.

Várias horas depois de sairmos de Nova York, o ônibus chegou a um subúrbio de Boston e parou na Newton South High School, a escola onde estudei e facilmente teria sido eleito como o aluno que jamais faria nada relacionado a atenção plena. Vinte e seis anos depois, ali estávamos, e centenas de pessoas apareceram para me ver falar sobre meditação ao lado de Jeff.

Antes de subir ao palco para a palestra, Jeff e eu conversamos

com meus pais nos bastidores. Ambos tinham 70 e poucos anos, mas ainda estavam profundamente envolvidos em sua carreira na medicina.

– Vocês viram as placas que eles colocaram na parede em homenagem à minha excelência acadêmica? – perguntei a eles.

– Não. Você está falando sério? – Minha mãe mal podia acreditar.

Eu estava brincando, é claro. Digamos que eu não era atleta nem no físico nem no cérebro.

– Você só tirava 5 em matemática – lembrou minha mãe.

– A ironia é que, anos depois, ele nos perguntou por que não o fizemos estudar mais! – acrescentou meu pai, claramente se divertindo em expor meu passado infame na frente de Jeff e de todas as câmeras.

Agora eles estavam animados.

– Um dia ele me perguntou: “Por que vocês não me obrigaram a estudar quando eu era adolescente?” E eu respondi: “Nos estávamos tentando mantê-lo fora da cadeia!” – disse minha mãe, com as mãos na cabeça, num gesto teatral de desespero, enquanto todos riam.

Ela só estava exagerando em parte. Durante meus anos de ensino médio, eu era um prodigioso maconheiro e um dedicado matador de aula. Também tinha uma carreira sólida como pichador nas paredes do metrô da cidade.

Minha mãe ainda contou que suportou um período de anos durante o qual ela não me viu sorrir uma só vez.

– Você tinha tanta raiva – concluiu.

Pena que ela não praticava meditação nessa época, quando claramente teria sido bom para ela. Mas hoje ela medita – porque seu filho, o ex-delinquente, apresentou-a a essa prática. Ela medita 15 minutos por dia, muitas vezes com o gato, Harry, ao lado. Segundo minha mãe:

– A meditação me dá a capacidade de me distanciar e enxergar

o que está acontecendo em vez de apenas reagir às coisas. Eu sempre tive pavio curto.

Não lembro de ela ter pavio curto. O que mais lembro é ela fazendo fantasias elaboradas para meu irmão e eu usarmos no Halloween, além de insistir para que não víssemos televisão. (Algo de que me vinguei amplamente com a carreira que escolhi.) Certamente a minha mãe tem uma inteligência que intimida e não tem paciência com idiotices. Mas jamais teve propensão à raiva como seu pai, Robert Johnson. Ela tentou explicar:

– Eu não chego ao ponto dele, mas tenho uma tendência a levar as coisas para o lado pessoal, a me preocupar com o que os outros estão pensando. Eu me preocupo demais se estou fazendo as coisas direito, se estou trabalhando o suficiente, se estou deixando as coisas se acumularem. Típica personalidade obsessiva e perfeccionista.

Embora achasse que a prática a estava ajudando, comentou que meu pai não meditava.

– Ele diz que não precisa – disse ela, rindo. – Ele já alcançou a perfeita equanimidade.

– Acho que tirar uma soneca tem um efeito equivalente – retrucou meu pai com um sorriso maroto.

Jeff e eu entramos no palco do auditório, que estava preparado com um tapete oriental e dois grandes vasos de plantas. Na plateia, vi dois dos meus colegas da escola, de um grupo de amigos que meus pais jocosamente chamavam de “conselho acadêmico”. Eles também conseguiram se manter fora da cadeia.

Falei por um bom tempo sobre os benefícios da atenção plena. Jeff nos guiou numa breve meditação. Depois abrimos para perguntas. Rapidamente chegamos à questão da falta de tempo. Um jovem profissional bem-vestido chamado Chris se aproximou do microfone, admitindo que estava um pouco nervoso por falar em público.

– Espero que eu não sofra um ataque de pânico agora – disse

Chris.

– Você anda cheirando cocaína? Não, né? – perguntei.

– Não – me assegurou ele. – Eu gostaria de perguntar sobre como administrar o tempo.

Ele contou que havia começado a meditar na época da faculdade e fazia uma prática de 20 minutos cinco vezes por semana. Mas agora, trabalhando numa empresa financeira muito competitiva, havia reduzido as sessões para apenas duas vezes por semana. Como encontrar mais tempo para meditar?

DICAS DE MESTRE: Um minuto já conta

– Você pode pensar em meditações mais curtas – respondi. – Acredito que um minuto já conta.

Como vimos antes, se você só tiver tempo ou motivação para se sentar por 60 segundos, pode considerar isso uma vitória. Uma das partes mais difíceis na formação de hábitos é consolidar o novo comportamento em sua vida. Depois de conseguir isso, é possível ir modificando a quantidade de tempo em que se senta para meditar.

Além do mais, após um minuto de meditação as pessoas muitas vezes pensam: *Já estou aqui mesmo, vou aproveitar e ficar um pouco mais*. E, conforme defende o professor de meditação Cory Muscara, esse é um momento-chave, porque a pessoa passa da motivação extrínseca (ou seja, meditar porque acha que precisa) para a muito mais poderosa motivação intrínseca (meditar porque quer). No segundo em que opta por meditar mais, você faz isso por um interesse genuíno, o que aumenta a probabilidade de gerar um efeito duradouro.

Portanto, se está com dificuldade de encontrar tempo para meditar, procure oportunidades para esse tipo de rapidinha. Depois de escovar os dentes, depois do café da manhã, depois de

estacionar o carro no trabalho, depois de se sentar no metrô, depois de deitar a cabeça no travesseiro... Acho que deu para entender.

Segundo Jeff, um minuto já conta porque só é preciso *um segundo* para se desvencilhar de uma emoção difícil ou um padrão de pensamento. Aqui está uma meditação de um minuto que você pode fazer em qualquer lugar e a qualquer momento.

Esta é uma meditação para pessoas muito ocupadas. Respire dez vezes. É isso. Um pequeno reset de um minuto para desacelerar e tirar a força de qualquer história que esteja martelando na sua cabeça. A ideia é simples: onde quer que esteja, em qualquer situação ou estado mental, conte dez longas respirações, bem devagar.

Então quer dizer que aquilo que minha mãe me dizia para fazer quando eu era criança e estava dando chique era na verdade uma meditação?

A única diferença é que vamos acrescentar uma certa curiosidade adulta no processo, principalmente o de tirar a atenção das nossas preocupações mentais e direcioná-la para a respiração. Vamos ver se conseguimos deliberadamente deixar nossas histórias se dissiparem – como, por exemplo, a que contamos a nós mesmos sobre não ter tempo de meditar ou o frenesi mais genérico do “Sou muito ocupado” dentro do qual muitos de nós vivemos. Vamos tentar deixar esses pensamentos se dissiparem enquanto as sensações da respiração se tornam mais ricas e mais reais.



RESPIRANDO FUNDO DEZ VEZES

1 minuto ou mais

Comece parando onde você estiver: deitado na cama, no carro estacionado, de pé no elevador. Experimente fazer com os olhos abertos, mas mantenha um olhar suave (essa é a perfeita meditação disfarçada). Nesta prática, vamos intencionalmente controlar as primeiras respirações, respirando mais fundo que o normal, exagerando o fluxo de ar para poder senti-lo com mais intensidade.

Inspire fundo: “Um”. Contar cada respiração nos ajuda a prestar atenção. Expire longamente. Veja se consegue sentir um alívio, o corpo todo se suavizando à medida que o diafragma relaxa. Nas próximas inspirações, experimente prender o ar por um momento. Ao expirar, imagine que está liberando qualquer preocupação que estava martelando na sua cabeça. Após três ou quatro respirações assim, volte a respirar normalmente.

Ao contar cada fôlego, dedique um interesse especial a perceber quão plenamente consegue experimentar a sensação da respiração, sua suavidade e seu ritmo. Tente de verdade se conectar com ela enquanto está aí, de pé no elevador, o olhar perdido, curtindo sua respiração. Note como você é capaz de mudar a distribuição da sua atenção, de forma que seus pensamentos se tornam menos ruidosos e insistentes, enquanto sua respiração se torna mais pronunciada. Repare como, à medida que nos concentramos na respiração, o mundo visual vai perdendo o foco. Continue contando – você consegue chegar ao dez. Se acabar se distraindo e esquecer onde estava, recomece de onde se perdeu, sempre mantendo o senso de humor. Quão paciente você é capaz de ser com cada respiração? Sem pressa, respirando como se tivesse todo o tempo do mundo. Veja se consegue curtir a simplicidade dessa atividade enquanto tudo mais vai ficando no pano de fundo.

Quando chegar a dez, perceba qualquer sensação de conforto e calma.

Volte a prestar atenção ao que está ao seu redor. Bem-vindo de volta. Você pode vir aqui a qualquer hora.
Agora saia do elevador.

RESUMO

1. Pare onde quer que esteja. Traga sua atenção à respiração. Conte “um” ao inspirar. Imagine que está liberando as tensões ao expirar. Conte “dois” na inspiração seguinte.
2. Veja se consegue contar até dez sem perder o foco. Descubra com que intensidade você consegue sentir cada respiração, deixando o mundo à sua volta desaparecer no pano de fundo.
3. Se acabar se distraindo e esquecer onde estava na contagem, comece de onde se perdeu, mantendo sempre o senso de humor por ter a capacidade de concentração de um mosquito.

DICAS DE MESTRE: Meditações livres

Outro conselho que demos a Chris, o jovem executivo que fez a pergunta na palestra da Newton South, foi o seguinte: caso não encontre tempo para fazer uma meditação formal, você pode cooptar suas atividades do dia a dia – a caminhada entre uma reunião e outra, o momento de escovar os dentes ou de lavar louça – e transformá-las em minimeditações.

Jeff ensina como transformar suas atividades diárias naquilo que chamo de “meditações livres”.

Então, o visual clássico da meditação é olhos fechados, pernas cruzadas e bunda plantada numa almofada ou cadeira num local silencioso. E assim está bom. A almofada é o laboratório. Ou, se você preferir, a academia de ginástica. É onde você treina e experimenta num ambiente relativamente simples e livre de distrações. Mas a maioria das

pessoas não levanta peso na academia para se sentir bem levantando peso na academia. A ideia é trazer o corpo saudável para a sua *vida*. Bem, o mesmo vale para a meditação e a mente. Por essa razão, alguns professores e tradições deliberadamente enfatizam técnicas de meditação que podem ser praticadas em todo o mundo.

Esta pequena seção é sobre isso. A boa notícia é que você pode meditar em qualquer coisa: sons, visões, sabores, toques, cheiros – qualquer sensação. Não importa tanto o “objeto” da meditação, mas sim as qualidades da atenção – por exemplo, a concentração e a equanimidade – que você traz *para* o objeto. Essas qualidades são como grupos musculares da mente. Elas podem ser *treinadas*.

O treinamento de qualidades mentais específicas é uma ideia importante que continuaremos a desenvolver ao longo do livro. Na verdade, já falamos bastante sobre o treinamento da concentração. As meditações a seguir utilizam o mesmo músculo da concentração, mas também enfatizam o músculo da curiosidade, que, no fim das contas, leva a uma clareza maior sobre o que está acontecendo na nossa experiência. A clareza é como girar o botão de sintonia numa televisão antiga. Eis alguns exemplos:

MEDITAÇÕES LIVRES



ANDANDO COM O SOM

10 segundos ou mais

No Capítulo 8 veremos uma meditação completa de caminhada, que foca no aspecto físico do caminhar. Esta é diferente e foca no aspecto auditivo do andar. Eu faço isso o tempo todo, porque aparentemente sou esquisito. Na próxima vez em que estiver caminhando – dentro de algum lugar ou ao ar livre –, repare nos sons. Parte da sua atenção, claro, estará concentrada em evitar ser atropelado por um entregador de bicicleta, mas outra estará voltada para toda a paisagem sonora do ambiente: as vozes que aumentam e diminuem, o rumor distante do tráfego, o assobio das cigarras no verão. Você está deliberadamente recolhendo a atenção do mundo interior dos pensamentos e emoções e voltando-a para o mundo exterior dos sons. Tente não se preocupar em identificar o que está emitindo cada som. Você não precisa saber o que está escutando, mas apenas que está escutando. Que esquisito! A escuta está acontecendo. Você está vivendo no mundo dos ouvidos. Sons arredondados, agudos, cristalinos: piupiuTRIIIMMMtóinFONFONxiiiipá. Experimente ver quanto tempo consegue manter a atenção no estranho balão de som que se move, muda e ondula junto com você. Quando se distrair com visões, sensações ou pensamentos, perceba isso. E então perceba como é a sensação de perceber: consciência elétrica, estalo, despertar! “Estou consciente”, você poderia dizer com voz de androide, talvez se movendo todo duro como o C-3PO, para alegria das crianças passantes. E então comece de novo.





NO CHUVEIRO

10 segundos ou mais

Volte sua atenção para a sensação da água morna escorrendo pelo seu corpo. Consegue sentir a água como se fosse uma massagem? Foque nas pequenas mudanças de pressão, nos fios individuais de água correndo pela sua pele. Fique conectado com o que exatamente está acontecendo; tente não se perder em devaneios. Esta já é uma boa meditação – muito gostosa e sensual, além de molhada. Mas gosto de acrescentar algo mais para testar meu nível de abertura. Começo notando a receptividade do meu corpo à água morna – poros abertos, corpo relaxado. Depois deixo a água fria e vejo se consigo manter a mesma abertura. Sem ficar tenso nem rígido, deixando o frio fluir para dentro e através de mim. Assim como faço com a água fria, faço com a vida. Quanto tempo você consegue manter a tranquilidade?

Bem, agora preciso me intrometer e fazer um comentário. Esta é uma meditação muito estranha e masoquista.

É treinamento de equanimidade. Ajuda a administrar desconfortos de todo tipo. Os monges zen-budistas fazem isso em cachoeiras de água gélida enquanto, a distância, soa uma única flauta japonesa.



ESCOVANDO OS DENTES

10 segundos ou mais

Quem é que presta atenção ao ato de escovar os dentes? Normalmente, fazemos isso no piloto automático, esfregando as gengivas enquanto mentalmente ensaiamos o nosso dia. Nesse sentido, escovar os dentes é uma terra desconhecida. Veja se consegue tornar a atividade como um todo mais vagarosa: apertando o tubo de pasta de dentes, o primeiro contato, a flexão rítmica das cerdas em seus dentes. Quantos detalhes você consegue sentir? Com que intensidade consegue *curtir* tudo isso? Você consegue escovar os dentes como Jimi Hendrix tocava guitarra: olhos fechados, quadris para a frente, o papelzinho do ácido sob a faixa de pano na testa?

MUITAS OUTRAS

Meditação é basicamente o fim do tédio. Na fila do caixa eletrônico? Medite sobre a sensação dos seus pés no chão. Sentado no ônibus? Suavize o olhar e medite sobre o movimento fluido de cores e formas. Morrendo de tédio num jantar? Medite sobre o som dos talheres ou sobre os sabores da comida – mastigando devagar, olhos fechados, de uma forma que com certeza irá perturbar os demais convidados. Fazendo sexo? Medite sobre os sentimentos de gratidão, assombro e incredulidade.

As possibilidades são infinitas. Ao longo do dia, procure oportunidades de modificar a distribuição da sua atenção, deixando-a menos concentrada no pensar e planejar e mais no ouvir, ver e tocar. Caso se distraia, fique curioso sobre a experiência de *perceber* que se distraiu. Essa minidescoberta é literalmente um ensaio para aprendizados maiores que

poderão vir mais tarde na meditação. O momento do despertar é sempre igual, mas o tamanho desses momentos é diferente. E, como já disse, é muito importante tirar um momento para experimentar a satisfação do despertar. Com a atenção plena, estamos treinando nossa habilidade de escolher como queremos prestar atenção. Cada despertar é um novo momento de escolha. Muitos mestres afirmam que esse é o único lugar onde a verdadeira escolha acontece.

Uma última observação: embora a meditação livre possa ser divertida e útil – afinal, a principal razão para meditação é fazer com que a atenção plena se espalhe por toda a sua vida –, esses exercícios de *mindfulness* no dia a dia funcionam melhor se você já tiver uma base na prática formal, sentado, não fazendo nada além de treinar sua capacidade de estar presente para o que está acontecendo.

DICAS DE MESTRE: Adote a atitude “mais ou menos todo dia”

Uma mulher na parte superior da plateia na palestra da Newton South contribuiu com um conceito que eu nunca havia ouvido antes. Ela disse que sua professora de meditação aconselhou os alunos a tentarem meditar “mais ou menos todo dia”.

– Acho que vamos roubar essa ideia – comentei.

Sempre tenho medo de que ser rígido demais em relação à frequência diária acabe sendo um tiro no pé. Isso cria uma situação em que, se você perder um dia ou dois, a voz dentro da sua cabeça – aquela traiçoeira contadora de histórias – pode aparecer e sussurrar: “Você é um fracasso na meditação.” E aí acabou, você desiste da prática.

– Acho que pensar em “mais ou menos todo dia” é flexível o suficiente para levar a um hábito duradouro – acrescentei para minha amiga nos assentos superiores. – Obrigado mesmo.

Flexibilidade é um conceito-chave na pesquisa sobre mudança de comportamento. Cientistas chamam isso de “flexibilidade psicológica”. Um exemplo é o que Jeff costuma usar quando se trata

de sua dieta, a “regra 80/20”: ele come alimentos saudáveis 80% do tempo e, no restante, come o que deseja. Assim, raramente se sente privado de comer o que quer. É como uma válvula de escape. Gostei tanto desse conceito que instituí minha própria versão: a regra 60/40.

DICAS DE MESTRE: O princípio sanfona

Outra forma de injetar uma dose de flexibilidade em sua prática é algo que chamo de “princípio sanfona”. É uma combinação de “um minuto já conta” com “adote a atitude ‘mais ou menos todo dia’”.

Se o seu objetivo é meditar de cinco a dez minutos por dia, uma forma de dar a si mesmo um desconto nos dias em que estiver muito ocupado é praticar por apenas um minuto. Essa é outra adaptação que lhe permite manter o hábito e impede que o desmancha-prazeres dentro da sua cabeça ofereça conselhos de pseudo-sabedoria do tipo: “Você perdeu o hábito, não tem jeito mesmo. Desista agora antes de passar ainda mais vergonha.”

DICAS DE MESTRE: Peça que outras pessoas acompanhem seu progresso

Pesquisadores da área de mudança de comportamento nos dizem que, enquanto algumas pessoas não formam um hábito saudável sozinhas, elas conseguem fazê-lo quando outras pessoas as ajudam, acompanhando seu progresso.

Uma forma de criar essa forma de apoio é se juntar a algum tipo de comunidade. Jeff enfatiza muito esse ponto e não é à toa que ajudou a fundar um grupo de meditação em Toronto. Como ele contou à plateia da Newton South: “Pode ser algo simples assim:

junte um grupo de amigos e comece já.”

Outra opção é entrar num grupo existente no centro de meditação de sua região, se já houver algum. “É como ir para a aula de yoga ou a academia de ginástica”, explica Jeff. “Já que você está lá, tem que fazer, não há desculpa.”

Entrar numa comunidade oferece benefícios que vão muito além de ter outras pessoas acompanhando seu progresso. Na minha experiência, conviver com outros meditadores é como uma via especial de carona solidária. Estar ao lado de pessoas que levam os princípios meditativos a sério e se esforçam para aplicá-los na própria vida pode criar uma pressão positiva por parte dos pares. Ou, no mínimo, como brinca Jeff, “normalizar um pouco toda a coisa da esquisitice”.

No meu caso, embora eu sempre curta meditar em grupo, minha agenda imprevisível dificulta a criação de uma estrutura estável de apoio. Além disso, nunca fui muito de participar das coisas. No entanto, descobri que é extremamente valioso ter amigos interessados em meditação. Essas amizades podem se tornar mais profundas, em parte porque meditadores regulares – pessoas que estabeleceram a prática de sair da própria rotina automática e não agem mais a partir de um filtro espesso de pensamentos egoicos – estão mais disponíveis para se conectar com os outros.

Há uma história ótima sobre Ananda, o braço direito do Buda. Um dia, ele estava passando tempo com alguns amigos, conversando sobre a prática. Revigorado, retornou para o Buda e declarou que ter amigos assim era “metade da vida sagrada”. O Buda rapidamente o corrigiu, dizendo: “É a vida sagrada completa.” (Não acho que esses dois estivessem usando a palavra “sagrada” no sentido metafísico. A palavra provavelmente poderia ser substituída por “boa”.)

Finalmente, se, como eu, você não é muito de se juntar a grupos, há outra forma poderosa de estabelecer uma estrutura de apoio: crie um relacionamento com um professor de meditação.

Pessoalmente, tenho sorte de manter uma longa relação com um professor extraordinário, Joseph Goldstein, que conhece bem a minha mente e consegue me manter nos trilhos, embora eu seja um hedonista distraído com dificuldade para parar quieto. Se quiser encontrar um professor, aconselho você a experimentar uma aula no centro de meditação mais próximo de você, para ver se gosta. Também é possível procurar um professor on-line que esteja disposto a se conectar por chat em vídeo.

Meu momento favorito de nossa visita a Newton foi mais ou menos na metade do evento, quando uma mulher chamada Carla, uma mãe cheia de atitude, veio ao microfone e me deu uma bronca.

Carla tinha ciência de um fato que ainda não revelei a você, gentil leitor, por medo de que conclua que sou – como dizer? – doido de pedra: eu medito duas horas por dia.

Permita-me explicar. Tomei a decisão de aumentar radicalmente a minha dose diária de meditação após praticar por vários anos e escrever um livro inteiro sobre o tema. Fiz isso principalmente porque tive o privilégio de conviver com meditadores dedicados há muitos anos e de ver como aparentemente são tão legais e felizes. Isso despertou em mim um interesse profundo – tanto em termos pessoais quanto jornalísticos – em descobrir o que está além do 10% mais feliz. (Caso esteja curioso, o Jeff se senta para uma prática formal de 35 minutos quase todo dia, mas vale notar que ele já faz isso há muito mais tempo que eu, já estive em muito mais retiros e é, francamente, um tanto maníaco em salpicar seus dias com todo tipo de prática de atenção plena em ação.)

Carla, que me ouviu discutir esse hábito das duas horas diárias no meu podcast, simplesmente não podia acreditar como eu, também pai de uma criança pequena e um profissional ocupado, conseguia encaixar tamanho volume de meditação nos meus dias.

– O maior obstáculo para mim – falou ela – é que tenho dois filhos pequenos e eles parecem que têm um radar. Eu saio da cama de manhã sem fazer nenhum barulho. É só colocar um pezinho na almofada que eles sentem. Em um segundo aparecem!

Ela contava a história com talento cômico e toda a plateia ria.

Aí ela se voltou contra mim:

– Penso muito na sua esposa. Eu não a conheço, mas ouvi falar em quanto você medita todos os dias e pensei: “Nossa, como ela aguenta isso?”

Agora ela havia conquistado a plateia de vez. O rosto de Jeff brilhava de alegria e ele se curvava na direção de Carla.

– Eu amo o meu marido – prosseguiu ela –, mas, por mais que eu queira que ele se ilumine, também preciso que lave a louça! Se ele vier dizendo “Vou meditar por uma hora”, vou responder: “Ah, mas não vai mesmo!”

A pergunta dela era simples: como eu consigo manter a minha rotina e qual conselho eu daria para outros pais?

Esperei que as risadas diminuíssem e então soltei:

– Uma coisa que me vem à cabeça de imediato para resolver facilmente esse problema é: já pensou em entregar seus filhos para adoção? – Eu sempre apelo para a piada fácil. Em seguida respondi a pergunta dela a sério: – Minha mulher é muito compreensiva.

Não vou mentir: minha decisão de passar a meditar duas horas por dia definitivamente criou certa tensão no início, em parte porque tomei essa decisão insensata de instituir unilateralmente minha nova prática quando tínhamos um bebê de 6 meses em casa. Mas, na época do evento na Newton South, eu já vinha fazendo isso havia cerca de um ano e meio, e Bianca e eu tínhamos criado um sistema que funcionava bem na maior parte do tempo. Como eu disse a Carla:

– Nós conversamos sobre isso. Muitas vezes pergunto a ela: “Como podemos fazer isso sem que você pague a conta?”

O que significava: como eu poderia manter essa prática sem que

Bianca ficasse constantemente sozinha tendo que se virar com a criança?

No meu caso, isso deu certo principalmente porque fui estratégico com a minha agenda diária, conforme a dica de mestre “Planeje seu horário estrategicamente” (como visto anteriormente neste capítulo). Eu me permito sentar para meditar sempre que posso, onde posso e em quantos intervalos quero. De certo modo, minha rotina caótica até ajuda. Trabalho no *GMA* nos fins de semana e no *Nightline* várias noites na semana. E ainda viajo um bocado. Isso quer dizer que posso encaixar meditações rápidas de manhã cedo ou no final da noite. Também medito no avião, no banco de trás do táxi ou mesmo no meu escritório. Quando estou em casa, tento nunca meditar se meu filho está acordado, então encaixo a meditação ao longo do dia, quando não estou com ele. Se, ao fim do dia, não cheguei ao total de duas horas, perco alguns minutos de sono ou compenso no dia seguinte. Admito que é um pouco doido, mas, de alguma forma, estou conseguindo.

Entendo, claro, que nem todos os pais têm essa opção. Por isso eu disse a Carla: “Você está numa fase em que precisa dar a si mesma um bilhete de permissão dizendo: ‘Tudo bem, não vou meditar à beça agora.’ Mas seria possível encontrar breves momentos para isso?”

Um homem na plateia se manifestou dando uma dica que aprendeu com a esposa. “Ela medita no carro, na garagem da empresa onde trabalha”, contou. Mas cometeu um erro: “Depois que ela disse para os diretores que meditava no carro, eles agora já sabem onde encontrá-la.”

De volta às minhas duas horas diárias de meditação: não há dúvida que isso aprofundou minha prática e melhorou minha vida. Sessões prolongadas e mais frequentes me permitem enxergar meus padrões interiores com maior nitidez, ajudando-me a entender melhor minha própria mente e me dotando de maior empatia em relação à maluquice de todos nós. Eu também – e isso vai soar

meio Jeff – sinto que olhar para dentro de mim com maior frequência me deu a chance de esbarrar com verdades fundamentais (tudo é impermanente, portanto se apegar é uma receita para o sofrimento) e mistérios universais (quem afinal é o “eu”, o “Dan” que está observando tudo isso?) Embora aumentar o meu tempo de meditação para duas horas tenha inicialmente criado certa turbulência doméstica, Bianca diz que isso está sendo muito bom para o nosso relacionamento. A expressão no meu rosto após a meditação é mais aberta e amigável, eu me interesso mais pelo que aconteceu no dia dela e demonstro maior paciência com a cacofonia da paternidade. O único lado potencialmente negativo, como Bianca diz brincando, é que eu medito tanto que ela sente que não precisa meditar.

Mas não vou dourar a pílula: encontrar tempo pode ser muito difícil, sim. É por isso que a minha megadose diária não serve para todo mundo. E lembre-se: eu comecei com apenas cinco minutos por dia.

DICAS DE MESTRE: Uma ideia inédita: tente curtir a meditação

Mais para o final da noite, houve um momento que me trouxe uma profunda lição de humildade; foi quando Jeff observou que, depois de todos os macetes e dicas que estávamos dando para as pessoas meditarem, havíamos esquecido um dos grandes. “Quantas pessoas aqui meditam porque gostam?”, perguntou.

Um número surpreendente de pessoas – pelo menos para mim – levantou a mão. “Há outra coisa acontecendo aqui, a pura satisfação de estar no próprio corpo”, disse Jeff. “Tudo em nossa cultura é voltado para recompensas externas”, acrescentou, “mas, na verdade, você já tem tudo bem aqui”, disse, apontando para o

próprio peito. “É um privilégio ser capaz de reservar um momento para apenas relaxar e experimentar a sensação de ser humano.”

Embora a tirada de Jeff naquela manhã sobre “curtir o seu estado de ser” não tivesse me impressionado, essa me tocou. Descarte como papo de riponga se quiser, mas há um poder genuíno em se conectar com o fato óbvio de que você está vivo.

Isso me lembrou daquele esquete do *Saturday Night Live* em que Dan Aykroyd fazia o papel do presidente Jimmy Carter atendendo telefonemas ao vivo no rádio. Um adolescente doidão chamado Peter ligava dizendo: “É... eu... Eu tomei um ácido... Agora estou com medo de sair do meu apartamento e não aguento colocar nenhuma peça de roupa... e o teto está pingando.” Aykroyd/Carter responde dizendo para Peter tomar umas vitaminas, uma cerveja e escutar um disco do Allman Brothers. “Lembre-se que você é um organismo vivo neste planeta e está totalmente seguro.”

E me lembrou ainda de como, quando vi os vídeos com Jeff e comigo no nosso “retiro itinerante” alguns meses antes, ele sempre tinha uma cara de pateta, mas também de quem estava se sentindo superbem enquanto meditava, como se estivesse realmente curtindo muito. Já a minha careta na meditação, em contraste, era toda séria e franzida pelo esforço.

Sentado ali com Jeff no palco, compreendi que, enquanto eu tinha momentos realmente prazerosos, fascinantes e significativos na meditação, minha luta diária para encaixar aquelas duas horas diárias frequentemente contribuía para dar à coisa toda uma sensação de marcha forçada. Eu estava deixando passar aquilo que poderia ser o motivador mais poderoso de todos. E isso doeu.

Então me virei para Jeff e admiti:

– Eu não medito porque é gostoso. Medito porque, grrrr, tenho que fazer isso.

– Já havia percebido – disse Jeff. – Temos que trabalhar nisso.

Ai. Eu sabia que ele não teve a intenção de criticar. Jeff quis dizer que a satisfação com a meditação é algo que pode ser

treinado. A minha sorte é que eu estava prestes a passar uma semana e meia enfiado num ônibus ridículo com um dos melhores mestres de meditação do mundo.

Jeff, no seu papel de MacGyver, desenvolveu uma meditação especificamente para ajudar você a exercitar o músculo da satisfação.

Para esta meditação, continuaremos trabalhando com a respiração, mas vamos expandi-la para incluir a sensação do nosso corpo físico também. Curtindo o corpo.

Quando escuto “curtindo o corpo”, acho logo que você vai começar a falar de safadeza.

Isso porque você é uma cabeça falante na televisão, totalmente desconectado do seu corpo. Eu era assim também: durante anos, meu corpo era apenas um apêndice que a minha mente arrastava atrás de si, forçando-o a fazer coisas idiotas. A meditação me ajudou a retomar o contato com ele, e satisfação é uma habilidade fundamental.

Então você está dizendo que é possível treinar a satisfação, como fazemos com a concentração?

Na verdade, as duas coisas estão relacionadas: quanto mais curtimos uma sensação, mais concentrados nela ficamos, o que, por sua vez, aumenta a satisfação que sentimos. É um círculo virtuoso, é parte de meditar com inteligência. E satisfação não significa você estar em êxtase, seminua na almofada, coberto com óleo de massagem. É algo bem mais modesto.

Um exemplo, por favor.

Tente perceber a sensação do ar nas costas das suas mãos agora mesmo. Você consegue encontrar algo bem sutil e prazeroso nisso?

Claro, eu acho. Mas você está dando um exemplo muito sem graça.

É tudo que você precisa para se conectar com o gradiente da satisfação. É

basicamente uma atitude, a capacidade de apreciar algo um milímetro acima da neutralidade. Você não precisa sentir satisfação para obter benefícios da meditação, mas isso pode aprofundar os efeitos da prática.

No momento em que você diz “É para ter satisfação!”, garanto que metade dos leitores vai sentir um desconforto irritante e coceiras persistentes em locais onde nunca imaginaram que teriam coceira.

Tudo bem. A satisfação é apenas uma opção que pode estar à nossa disposição. Nossa tarefa principal é nos concentrar na respiração ou no corpo e aceitar qualquer outra sensação que possa estar em segundo plano. Equanimidade é um treinamento para encarar o todo da experiência, inclusive as partes chatas ou desconfortáveis.

Mas aí, só por diversão, nós vemos se, na verdade, não há algo minimamente prazeroso na respiração e no corpo, mesmo com essas coceiras, dores ou tensões em segundo plano. A satisfação é mais uma atitude do que qualquer outra coisa, mas nossas atitudes podem mudar radicalmente a maneira como experienciamos as coisas. Então faça este experimento: decida de antemão que você estará aberto à satisfação. Não corra atrás dela; deixe que ela venha até você. É importante *manter a leveza*. Não queremos comprometer nossa equanimidade nos tornando hedonistas e gulosos por sensações boas. Estamos aprendendo a delicada arte de experimentar sensações prazerosas sem apego e sensações dolorosas sem aversão. Essa é uma das principais habilidades da atenção plena, algo a que iremos retornar várias vezes.

E se não funcionar?

Se não funcionar, não se preocupe – como eu já disse, você ainda poderá obter vários benefícios da meditação.



CURTINDO O CORPO

5 minutos ou mais

Feche os olhos (ou mantenha-os semicerrados) e respire fundo algumas vezes. Cada expiração é uma oportunidade para suavizar as linhas do rosto, relaxar o pescoço e os ombros. Tente perceber qualquer acomodação acontecendo enquanto você expira – a forma como o diafragma relaxa ou como o corpo se afunda em exaustão, porque, francamente, você está trabalhando demais e deveria meditar mais.

Concentre-se na sensação da respiração no nariz, no peito ou na barriga. Você pode fazer anotações mentais se quiser, por exemplo: *inspirando*, *expirando* ou *subindo*, *descendo*. Respire naturalmente, como já fez um bilhão de vezes na vida. Só que desta vez você está fazendo isso com a atitude de *decidir* achar esta experiência prazerosa em vez de praticar segundo a Escola Dan Harris de Resistência Fúnebre. Pode ser gostoso simplesmente respirar. Repito: não é nada radical; apenas um milímetro acima da neutralidade.

Há maneiras diferentes de se conectar com essa qualidade de satisfação. Pode ser que a sensação da respiração já seja sutilmente prazerosa para você. Se esse for o caso, vá em frente, focando exatamente nessa qualidade suave e sutil. Às vezes, um certo reenquadramento mental ajuda – por exemplo, você pode se identificar com a ideia de que o oxigênio o está enchendo de vitalidade. Ou de que a respiração é como uma massagem para suas entranhas. Ou simplesmente de que é gostoso ser um grande macaco bípede com pulmões funcionais. Como sempre, você tem permissão para fingir totalmente que está gostando até que, a certa altura, por acaso encontre alguma qualidade discreta de satisfação que pode mesmo estar acontecendo. Se não sentir nenhuma satisfação, não tem problema. Isso é apenas uma opção.

Após alguns minutos, volte sua atenção para a sensação de seu corpo inteiro sentado. Tente perceber a sensação da respiração surgindo e se dissipando dentro da sensação maior de seu corpo. A qualquer momento que perceber alguma tensão – sobre qualquer coisa –, expire e suavize completamente seu rosto. Será que você consegue trazer essa sensação sutil de satisfação para o fato de estar em seu próprio corpo? A animalidade sensual e revigorante disso tudo. Sorrir ajuda, mesmo que seja tipo o meio sorriso descompromissado da Mona Lisa. Apreciando a jocosidade existencial de estar sentado de olhos fechados na sua sala (ou onde quer que seja), viajando na sensação de ter um corpo.

Então você ainda está concentrado na sensação da respiração, mas agora ampliou um pouco a largura de banda de forma que está consciente de seu corpo também. Se pensamentos e sons passarem através desse recipiente, sem problema. De fato, que se danem eles. Danem-se esses pensamentos, mas que se danem de uma forma agradável, amigável. Não os odeie – você simplesmente não se importa com eles. Sons e pensamentos estão apenas passando, mas você está curtindo a sensação da respiração e de ter um corpo, como um vagabundo hippie amante do prazer no festival Burning Man. Ninguém precisa saber.

Curtindo a respiração, o corpo, a meditação. Quando estiver quase terminando, pare de meditar completamente e apenas fique sentado ou deitado de olhos fechados por alguns minutos. Relaxando, aproveitando o descanso. Quando estiver pronto, abra os olhos.

O verdadeiro aprendizado com a meditação é sempre a forma como a prática o afeta no mundo. Você pode tentar trazer uma atitude de satisfação relaxada para qualquer atividade, a qualquer hora: caminhando, movendo as mãos, fazendo exercícios ou mesmo deitado, se espreguiçando languidamente como um gato selvagem. Muitas pessoas fazem isso instintivamente; por que não fazê-lo de forma intencional?

Precisamos de razões para reforçar as coisas facilmente positivas da vida, para combater o que alguns neurocientistas contemplativos chamam de “viés de negatividade” do cérebro (a tendência humana quase universal de focar exageradamente nos espinhos do caminho). Esta meditação é uma maneira relativamente simples de enfatizar o lado bom. E, como todas as coisas, vai ficando mais fácil com a prática.

RESUMO

1. Respire normalmente e tente se conectar com a sensação suave da inspiração e da expiração. Se ajudar, faça anotações mentais *inspirando* ao inspirar e *expirando* ao expirar.
2. Traga uma atitude de satisfação à atividade. Talvez haja uma sensação de refrescância ao inspirar, ou de relaxamento ao expirar, ou alguma parte da sensação que seja gostosinha. Finja que está gostando, se necessário. Faça de conta que está sob o efeito de drogas.
3. Após alguns minutos, volte sua atenção à sensação de seu corpo inteiro sentado. Imagine-se relaxando no seu corpo como se estivesse numa banheira de hidromassagem, aberto a quaisquer sensações que se apresentem.

DICAS DE MESTRE

- Fique confortável. Sente-se numa boa cadeira, se precisar, ou num sofá. Quando o corpo está relaxado, tudo é mais prazeroso. Você também pode fazer a meditação deitado, mas saiba que corre o risco de acabar pegando no sono!
- Com relação a isso, você pode alterar o seu ambiente para tornar as coisas mais agradáveis. Muitos praticantes criam um local aconchegante para a meditação, com velas e uma planta ou elementos visuais e aromas de que eles gostam. Recomendo que você faça o mesmo, se puder. Ou então escolha um local diferente a cada vez – sentado sob uma árvore, numa banheira ou na cama com uma xícara de chá quente nas mãos.
- Explore uma visualização simples. Você pode usar sua criatividade para tornar a prática mais prazerosa – isso é totalmente válido. Ideias imaginativas podem ser uma ótima forma de moldar e enquadrar a sua experiência. Então você pode se imaginar respirando a partir do solo ou sentindo seu corpo inundado de luz ou se dissolvendo num banho quente. O que você acha que aqueles monges da antiguidade faziam na floresta antes de existir a Netflix?
- Desperte a sensualidade. Você pode sentir prazer com o corpo da mesma maneira que sente qualquer outro prazer sensual. Pode apenas se conectar a uma sensação e decidir achá-la deliciosa, ou então tentar fazer uma varredura pelo corpo

procurando sensações sutilmente agradáveis que podem já estar lá (como formigamento nas mãos ou o relaxamento automático do diafragma ao expirar). Repetindo: o segredo para curtir as sensações não é tentar agarrá-las, mas sim *deixar que elas venham até você*. É uma prática de receptividade. Para algumas pessoas, isso vem naturalmente. Para outras, é mais difícil de sacar. Tudo bem – essa é uma das razões por que praticamos.

Após a palestra na Newton, Jeff e eu nos misturamos aos membros da plateia, respondendo a mais perguntas e posando para selfies sem parar. Às vezes fico um pouco sem graça nessas situações, especialmente se as pessoas afirmam ter gostado do meu livro. Tenho medo que se decepcionem ao me conhecerem ao vivo. Além disso – embora, como o âncora carente que sou, eu aprecie a atenção –, minha reserva emocional pode acabar secando ao fim de um longo dia. (Minha mulher poderia escrever um livro inteiro sobre esse tema.) Já o Jeff parece ter ainda muito mais combustível no tanque, por assim dizer. Observei-o do outro lado do palco, no maior papo com as pessoas da plateia, dando dicas para a prática de meditação delas – ele estava claramente adorando.

Mais tarde, caminhei pelos corredores da minha antiga escola com três membros do “conselho acadêmico”: Larry, Jason e Dave. Larry e eu éramos melhores amigos desde os 2 anos; todo dia íamos juntos para a escola a pé. Quando brigávamos, fazíamos o trajeto cada um de um lado da calçada. Jason e eu pichávamos estações de trem do bairro. Dave foi capitão do time de futebol americano da escola e agora trabalhava lá, como técnico de lacrosse.

Dave foi mostrando para a gente que a escola havia passado por uma série de reformas. Mesmo as partes que não haviam mudado não me pareciam familiares.

- Não me lembro de nada disso – comentei.
- Você não passou muito tempo aqui dentro – retrucou Dave,

sorrindo.

O edifício em si não me despertou lembranças, mas o fato de estar ali com meus amigos, sim. Lembrei-me de quando amarramos Dave no corrimão da escada para ele não poder chegar à sala de aula a tempo. Ou das diversas vezes que acionamos o alarme de incêndio do lado de fora da casa do Larry e depois nos escondemos na mata de trás, esperando para vê-lo ter que se explicar para os bombeiros. Ah, e minha travessura favorita: ligar para algum *fast-food* fingindo que éramos gerentes de uma outra loja e dizendo que o nosso estoque de hambúrgueres havia acabado. Em seguida um de nós ia buscar a carne, que preparávamos na churrasqueira de casa.

Ao fim do tour pela escola, Dave nos levou ao lugar no vestiário onde ficavam os armários do nosso grupo de amigos. Ao olhar para aquele cenário de inúmeras intrigas, alianças e corações partidos, de repente me vi confrontando uma questão completamente diferente em relação ao tempo – não como encontrar tempo para meditar, mas como encarar o fato de que tantos anos já haviam passado voando pela minha vida.

– Parece que foi há tanto tempo atrás – comentei.

– Mil novecentos e oitenta e nove realmente está bem longe, amigos – concordou Dave, e rimos muito, mas com certa melancolia.

A versão 1989 de mim mesmo não seria capaz de imaginar o pai de meia-idade que estava ali agora. Nos meus 20 e poucos anos, durante meu primeiro emprego na televisão, na cidade de Bangor, Maine, onde a maioria dos meus colegas era recém-formada na universidade, nós nos referíamos a um dos repórteres (de 20 e tantos anos) como “Jurassic Mark”. Agora, ali estava eu, na minha antiga escola, aos 45 anos, levemente atordoado pela passagem do tempo, sentindo um certo horror à minha própria imagem refletida naquelas selfies todas porque meu Robert Johnson interior disse que meus traços estavam ficando pontudos, dignos de um

personagem de J.R.R. Tolkien.

Mas aí está a questão da meditação: como diz Shinzen Young, mestre de Jeff há muito tempo, a meditação prolonga sua vida – não necessariamente fazendo você viver por mais tempo, mas porque, ao aumentar seu nível de foco, ela permite que você aproveite muito mais cada momento.

E faz outra coisa também. Como Jeff disse de forma eloquente durante o evento, a meditação “acelera o gradiente de envelhecer graciosamente”. Ele explicou: “Você pode envelhecer mal ou envelhecer bem. Conheço idosos afáveis que se sentam no banco de um parque e observam as crianças brincando, sempre com aquela qualidade receptiva e tranquila. Uma prática séria faz isso acontecer mais cedo na sua vida, de forma que você já tenha essa disposição na meia-idade ou até antes. Ou seja, você adquire a melhor parte de ser velho enquanto ainda está fisicamente um pouco mais bem-disposto.”

Sim, é por isso que meditamos.

Um pouco mais tarde, embarcamos no ônibus para uma longa viagem noturna. Susa Talan, assistente na nossa empresa 10% Happier, instituiu um sistema de chamada para termos certeza de que não havíamos deixado ninguém para trás. Usamos números, e o meu era 10. Era divertido ouvir todo mundo responder a seus números na chamada e isso quase me fez sentir jovem novamente, depois de ter sido tão poderosamente lembrado de minha idade avançada durante a visita à minha antiga escola.

Mas eu estava um pouco preocupado quanto ao dia seguinte. Algumas das pessoas que havíamos marcado de entrevistar estavam cancelando no último minuto – ironicamente devido ao próprio obstáculo que esperávamos enfrentar a seguir.

Capítulo 4

“As pessoas vão me achar esquisito”

O deputado Tim Ryan entrou bem-disposto na sala, apertando a mão de todos, repetindo nomes e fazendo contato visual, como o político experiente que é.

Jeff e eu, seguidos por nossa equipe, fomos ao escritório do parlamentar porque ele é um genuíno meditador assumido. E também porque, sob todos os aspectos, é um dos espécimes americanos mais normais e nada esquisitos que você pode imaginar: um ex-jogador de futebol americano musculoso, católico praticante e democrata moderado, representante de um distrito de maioria operária no nordeste do estado de Ohio.

Mesmo assim, nada havia inoculado Ryan contra as alfinetadas dos cétricos que não acreditam na meditação. A revista *The Atlantic* o apelidou de “parlamentar no mundo da lua”.

Sentado ao lado de Jeff no sofá do escritório de Ryan, perguntei ao deputado se esse tipo de manchete pouco lisonjeira estava dificultando seus esforços de arregimentar mais praticantes junto a seus colegas no Congresso.

– Acho que sim, totalmente – respondeu ele. – A gente já tem que lidar com tanta conversa-fiada ao longo da vida política que responder a perguntas sobre meditação não está nos planos deles.

Vamos então reconhecer de imediato que “as pessoas vão me achar esquisito” não é, infelizmente, um mito, como ilustra o caso do deputado Ryan.

No entanto, neste capítulo vamos mostrar como o estigma está diminuindo à medida que a prática está sendo adotada em alguns lugares surpreendentes. Vamos também armá-lo de argumentos para usar contra os neandertais que deboçam de você por meditar. Por fim – e esta é a verdadeira surpresa – vamos demonstrar que, depois de começar a prática, você talvez não se importe muito com o que as outras pessoas acham. A atenção plena pode nos ajudar a enxergar as inseguranças, suposições e histórias que dominam grande parte das nossas ações. E quando isso acontece, para citar Jeff, “nós aprendemos a agir de acordo com nossos verdadeiros valores, com quem realmente somos”. E, se isso nos torna esquisitos, quem se importa?

Não que seja sempre fácil. Apesar de ser incentivador da meditação, tenho uma longa e ainda ativa dificuldade em relação às percepções sobre a prática. Durante a turnê de publicidade para meu primeiro livro, *10% mais feliz*, eu não deixava nenhum jornal me fotografar meditando porque achava que iria parecer um esquisito. Já relaxei um pouco quanto a isso, mas ainda fico inibido quando preciso meditar em público, algo que Jeff e eu estávamos fazendo com frequência desde o início da nossa viagem. Uso óculos escuros quando medito no banco de trás de táxis e espero que os motoristas pensem que estou apenas dormindo. Fico encabulado até quando encontro colegas da ABC News na sala de meditação (que foi inaugurada, um sinal de quanto já avançamos na aceitação da prática, totalmente sem a minha influência); eu me sinto como se estivesse esbarrando em alguém conhecido na sala de espera do proctologista.

Aliás, Jeff e eu estávamos no escritório do deputado Ryan naquele terceiro dia de nossa odisseia pelo país justamente porque as pessoas com quem havíamos marcado entrevistas tinham

cancelado – por medo de parecerem esquisitas.

Nosso plano original para o dia era ir ao Parque Nacional de Shenandoah, 80 mil hectares de reserva ambiental protegida a apenas 120 quilômetros da capital do país. Durante semanas, tudo parecia estar perfeitamente coordenado: havíamos conseguido oito funcionários do parque curiosos sobre a meditação – entre eles uma senhora com mais de 80 anos – para conversar conosco sobre os obstáculos à meditação. Mas aí, quatro dias antes da nossa visita, os funcionários do parque começaram a dar para trás. “A meditação está ligada a alguma afiliação religiosa?”, perguntou um deles por telefone. De repente, ficamos sabendo que precisávamos de aprovação dos chefes deles em Washington. Então, no dia anterior, às quatro da tarde, quando estávamos nos arrumando para o evento da Newton, um funcionário do parque nos ligou para cancelar a entrevista, dizendo que não queriam mostrar seus funcionários, especialmente os guardas-florestais uniformizados, meditando. “Não podemos apoiar isso”, disseram.

Escrevi freneticamente um e-mail para o deputado explicando a situação e pedindo que ele nos concedesse um espaço em sua ocupada agenda para a nossa entrevista. Ele nos escreveu de volta na mesma hora dizendo que teria a maior satisfação em nos receber.

O interessante é que, mesmo quando criança, em Ohio, Tim nunca achou que a meditação fosse algo estranho. Ele via treinadores de futebol americano em seu colégio católico entrando às vezes na capela para alguns momentos de oração e meditação. “Homens – exemplos de comportamento para um garoto. Aquilo me marcou.”

Aos 20 e poucos anos, ele leu um livro sobre o lendário técnico de basquete Phil Jackson, que introduziu a meditação para os jogadores do Chicago Bulls e do Los Angeles Lakers durante as temporadas em que foram campeões.

“Ou seja, a meditação foi uma influência”, observou Tim. “Eu

pensei: ‘Que negócio é esse que ele está fazendo com os jogadores? O que o Michael Jordan está fazendo?’ Porque, quando é jovem, você pensa: eu quero ser igual a eles.”

Intrigado, ele pediu a um padre conhecido para ensinar-lhe a fazer uma “oração de centramento”, uma forma de meditação que envolve repetir para si mesmo, em silêncio, frases da Bíblia ou alguma palavra espiritual, como “amor” ou “Jesus”.

Entretanto, ele só começou a meditar para valer em 2008, com 30 e tantos anos de idade e cinco de carreira no Congresso americano, durante uma crise pessoal. “Cheguei a um ponto em que estava quase esgotado. Eleições, Ohio, levantar fundos para a campanha. Aí pensei: preciso fazer alguma coisa.”

Então ele foi a um retiro de meditação de cinco dias liderado por Jon Kabat-Zinn, um ex-biólogo molecular do MIT que criou um protocolo chamado Redução do Estresse Baseada na Atenção Plena para o ensino de meditação num contexto laico.

“Isso foi o que me atraiu”, disse Tim. “Eu não precisava abandonar minha religião, me juntar a um grupo, vestir uma roupa de monge nem fazer nada esquisito.”

Mais para o final do retiro, quando o grupo estava envolvido em períodos cada vez mais longos de meditação silenciosa, Tim disse que teve uma experiência profunda.

“Foi como se a minha cabeça tivesse se aberto. Pensava: ‘Isto é inacreditável!’ Eu realmente conseguia ver meus pensamentos surgindo. Compreendia de verdade o que estava acontecendo. Então a gente entende por que acaba tendo pressão alta. ‘Eu fico pensando em coisas negativas o tempo todo.’ Depois não sabe por que está estressado!”

Isso é, claro, um dos principais benefícios da meditação: coisas que estavam borbulhando em seu inconsciente são trazidas à tona e, com isso, você pode vê-las claramente, e não ser governado por elas.

“É como aquela pessoa que dá chique no trânsito”, observou

Tim. “Você muda de faixa na frente dela e ela enlouquece. Quer dizer, obviamente não é só porque você a cortou. Há várias camadas de coisas que aconteceram naquele dia, naquela semana, no mês, no ano, na vida toda, que se expressam naquele momento. Quando a pessoa para e acalma sua mente, começa a enxergar essas coisas e a responder melhor a elas.”

Ele estava nos contando sua história recostado numa cadeira confortável em seu escritório, decorado com as bandeiras americanas de praxe, sanca de madeira escura e cortinas de estilo colonial, além de muitos livros com títulos como *Onde está meu zen?*, *Opções: Meditação e a sala da aula* e *Jesus e Buda*. Jeff e eu estávamos sentados num sofá posicionado diagonalmente a ele. Do meu ponto de vista, a meditação certamente parecia estar ajudando Tim. Ele parecia extremamente calmo, especialmente para um cara cujo partido na época estava em minoria em ambas as casas do Congresso.

“Não sei como faria meu trabalho sem a prática”, afirmou. “Eu pensaria: estou fora. Vou para o setor privado. Vou virar treinador de futebol americano em Youngstown.”

Tim ficara tão convencido da utilidade da atenção plena que também adotou o papel de evangelista. Ele escreveu um livro, *A Mindful Nation* (“Uma nação consciente”, em tradução livre), sobre como a meditação poderia transformar áreas fundamentais no campo de políticas públicas, incluindo educação, saúde, sistema penitenciário, treinamento militar e programas para veteranos de guerra. Ele imagina um futuro em que professores em todo o país irão ensinar atenção plena aos alunos, médicos recomendarão a prática aos pacientes e militares aprenderão a meditar no seu treinamento básico.

Ao longo do caminho, ele enfrentou alguns obstáculos. No Congresso, estabeleceu uma sessão semanal de meditação e yoga chamada Hora da Tranquilidade, que era bastante frequentada por um grupo de funcionários de parlamentares de ambos os partidos.

No entanto, os deputados e senadores não estavam aderindo, ao menos não publicamente. Ao mesmo tempo, uma escola pública em seu estado, Ohio, decidiu parar de ensinar atenção plena aos alunos devido à pressão de pais que temiam que a meditação fosse contrária à sua fé, o que, de acordo, com Tim, “foi realmente lamentável”.

Mas, em meio a tudo isso, ele desenvolveu alguns métodos muito bons para livrar a meditação de sua imagem de esquisitice.

Quando se trata de preocupações de cunho religioso, ele rebate com dados científicos. “Veja os resultados das pesquisas científicas sobre os efeitos no cérebro. Não sou eu que estou dizendo isso. E ninguém precisa abandonar a religião em que acredita. Repito, é ciência. Queremos ajudar seu filho a desenvolver seu cérebro. Se conhecemos os benefícios da meditação, por que isso não está sendo adotado nas escolas do meu distrito? Isso não é justo. Não é justo para as minhas crianças.”

No caso dos funcionários ocupadíssimos do Capitólio, preocupados que, nas palavras de Tim, pensem “Vocês estão matando trabalho para fazer meditação”, ele os convence citando nomes de celebridades que são praticantes.

“Eu digo que o Phil Jackson e o Kobe Bryant fazem. Eles não são exatamente preguiçosos. Descobriram que a meditação ajuda a melhorar o desempenho.”

Essa é uma técnica que eu adoto fortemente. Quando falo em público sobre meditação, constantemente me refiro a meditadores improváveis, como Steve Jobs, Novak Djokovic, jogadores do Chicago Cubs e profissionais de grandes empresas como Google, Procter and Gamble, Aetna, Target e General Mills. Não é muito diferente da maneira como há muito tempo me defendo das pessoas que me acusam de ser fraco por gostar de gatos. Eu aponto para símbolos de machismo que também amavam gatos, como Ernest Hemingway, Winston Churchill, Dr. Evil.

Embora difundir a meditação em busca do maior número

possível de adeptos possa às vezes parecer algo lento e frustrante, continuo convencido de que essa é a próxima grande revolução na área de saúde pública. Acho que, num futuro não muito distante, o exercício mental será considerado tão importante e comum quanto o físico. Pense nisto: poucas décadas atrás, correr parecia esquisito para muita gente. O mesmo aconteceu com o yoga e a comida japonesa. O arco da história, acredito, está se curvando na direção certa – pelo menos no que toca à meditação.

Da parte dele, Tim não fica desanimado diante dos obstáculos que enfrenta ao divulgar a prática. Ele é resoluto em sua missão de combater um problema que há muito preocupa Jeff e a mim: o fato de que a meditação é em grande parte praticada por pessoas brancas de classe média alta. Não estamos desmerecendo-as. Eu *sou* uma dessas pessoas. Mas essa prática que melhora a saúde e a sanidade mental deveria estar ao alcance de qualquer um. Tim é incisivo: “Por que só as pessoas ricas têm acesso a retiros de meditação? Para mim, isso é uma questão de justiça social.”

Após a entrevista, a nossa equipe teve um jantar alegre, estilo família, comendo frango frito num restaurante coreano, embora estivéssemos nos arrastando. Nossa decisão de dormir no ônibus na noite anterior fora um equívoco. Pegamos uma tempestade de inverno na estrada, com ventos uivantes e chuva torrencial. Embora as camas-caixões fossem confortáveis, fiquei acordado a maior parte da noite, com medo que o ônibus derrapasse em áreas congeladas do asfalto. Eu estava sofrendo surtos extravagantes de *prapañca* (aquele termo antigo para espasmos de premonições fantasmagóricas), com medo de um acidente. E também me preocupei porque, no caso de sobrevivermos, eu estaria cansado demais no dia seguinte para trabalhar direito. Em minha própria e frequentemente presente versão da “falácia da singularidade”,

imaginei que todas as outras pessoas estavam dormindo pesado. Mas, quando chegamos a Washington na manhã seguinte, descobri que a maioria da equipe havia dormido tão mal quanto eu – inclusive nosso normalmente inabalável diretor, Eddie, que parecia esgotado.

No entanto, conseguimos trabalhar o dia inteiro no Capitólio. E resolvemos não dormir no ônibus de novo. Depois do jantar, embarcamos na besta laranja para seguir por várias horas até o nosso hotel. No meu beliche, fiz uma ligação de vídeo para Bianca e Alexander. Não sou muito fã de falar ao telefone. (Longe das câmeras, como minha esposa já observou com alguma tristeza, este falador profissional pode ser por vezes monossilábico.) Porém aprendi, da pior maneira possível, que preciso ligar para minha esposa diariamente. Vários anos atrás, no início de nosso relacionamento, passei uma semana fazendo uma reportagem no Haiti e só ligava para ela esporadicamente. Fiquei tão mergulhado no trabalho que a deixei preocupada comigo, dias sem ligar. Sem entrar em detalhes, direi apenas que isso nunca mais aconteceu. Agora, com o Alexander em cena, tenho um incentivo ainda maior para estar sempre em contato. (Embora, talvez como uma forma de justiça poética, meu filho geralmente me ignore quando ligo para casa.) Nós avisamos a Bianca que a equipe iria nos filmar quando eu ligasse para perguntar se ela estava mesmo meditando. Ela estava preparada, embora receosa, para manter o plano, mas naquela noite eu disse que a equipe estava cansada demais para gravar nossa conversa. Depois do telefonema, fiquei um tempo de bobeira, alternadamente assistindo a programas de TV ou olhando fotos do Alexander, inclusive uma em que ele está com o rosto todo sujo de sorvete e parece ser o mais novo membro do grupo de hip-hop Insane Clown Posse. Enquanto isso, outras pessoas da equipe estavam ou conversando na parte da frente do ônibus, ou jogando dados animadamente na cabine traseira de George Clinton. Todos na maior inocência, sem saber que nossos próximos entrevistados também estavam pensando em desistir – porque também estavam

com medo de que os outros achassem que eles eram esquisitos.

Na manhã seguinte, chegamos ao Instituto Militar da Virgínia. Às vezes chamado de “Academia West Point do Sul”, o IMV é a universidade militar estadual mais antiga dos Estados Unidos. O campus se estende por mais de 80 hectares bem cuidados. Não faltam canhões.

Esse não é um lugar para os de coração fraco. Os calouros lá são chamados de “ratos”. Gritam com eles o tempo todo; a qualquer momento, têm que parar o que estão fazendo e obedecer ordens de fazer flexões. Não podem ver TV, ouvir música ou usar telefone sem supervisão. Os três anos seguintes não ficam mais fáceis.

Montamos nossas câmeras numa sala da biblioteca com paredes de madeira e decorada com um quadro do general confederado Stonewall Jackson, com barba e sobrancelhas grossas. Ele deu aulas de filosofia natural e experimental no IMV na década de 1850 e, segundo contam, era um professor “severo e inflexível”. Um dos meus produtores observou que o general também era conhecido por comer limões como se fossem maçãs. Pela pinta dele, parece que devia comer até pedra.

Enquanto esperávamos nossos entrevistados, ficamos sabendo que a administração do instituto quase cancelara a filmagem. O chefe do departamento de comunicação da universidade explicou que o IMV tinha passado por uma crise de relações públicas alguns meses antes, após sair na imprensa que oficiais haviam dado livros de colorir aos cadetes para ajudá-los a combater o estresse – uma ação que alguns consideraram frescura demais para uma das melhores academias militares do país. A imprensa cobriu a polêmica com gosto. Ex-alunos demonstraram revolta. Agora a escola temia que nosso vídeo pudesse descambar para uma melosa celebração dos benefícios cósmicos da meditação e que mais uma vez eles

ficassem expostos a críticas e deboches.

Então chegaram a coronel Holly Jo Richardson, professora de Educação Física com cabelo ruivo curto, e o major Matthew Jarman, professor assistente com cara de menino, mas com doutorado em Psicologia. Os dois envergavam uniformes impecáveis. Tanto Richardson quanto Jarman haviam começado recentemente a ensinar meditação aos cadetes em suas respectivas turmas. Eles revelaram que, quando iniciaram essas aulas, sentiam-se um tanto apreensivos. Para convencer seus superiores e alunos de que a prática era importante, empregaram a mesma tática de Tim Ryan: dando ênfase nos dados científicos que sugerem benefícios à saúde (inclusive maior resistência ao transtorno de estresse pós-traumático, um dos maiores males enfrentados pelos veteranos de guerras modernas) e citando exemplos de figuras admiráveis que meditavam, principalmente atletas profissionais.

Jarman inovou ainda mais para persuadir os outros da importância da prática. Para combater o argumento de que meditar é coisa de gente covarde, ele essencialmente nos convence do contrário: “A meditação não é uma coisa fácil e suave. Você está encarando seus medos. Enfrentando suas preocupações de frente. Praticamente se debruçando sobre eles. E a meditação lhe dá ferramentas para fazer isso mais efetivamente, sem se deixar levar por eles.”

Essa abordagem parece ter funcionado: as disciplinas em que a meditação era ensinada tiveram grande procura. Richardson disse que há um reconhecimento generalizado de que o estresse é um problema “endêmico” no IMV. Especificamente, ela acha que os cadetes podem usar a atenção plena “para conseguir aguentar o primeiro ano deles” no treinamento.

Jarman afirma que as preocupações em relação ao ensino de meditação no contexto militar vêm de dois lados. Alguns puristas da meditação consideram uma perversão da prática que tanto amam. “Seria ético ensinar meditação a pessoas que podem vir a matar

outras?”, pergunta Jarman. Do seu ponto de vista, sim. Ele diz que o treinamento mental ajuda a pessoa a tomar decisões melhores, “o que, espera-se, resultará no menor número possível de vítimas”. Além disso, em sua disciplina, chamada *Guerra moderna*, ele define como guerreiro “alguém que cria algum tipo de mudança”. E acrescenta: “A origem da palavra ‘guerra’ tem a ver com criar desordem e mudança.” Jarman vê os guerreiros como atores não somente no campo de batalha, mas também em escolas, empresas e famílias. O foco principal, ele acredita, deve estar em ajudar os outros – e a atenção plena é uma habilidade essencial para esse tipo de luta.

– Alguns cadetes me dizem que seus colegas de quarto zombam deles – conta Jarman. Mas, para ele, isso é um bom teste. Ser um agente de mudança, para ele: – Significa que você terá que ir contra muita gente. Se não consegue fazer algo fácil como meditar e aceitar o fato de que outros podem achar isso meio esquisito, então você ainda nem começou o treinamento. Essa é uma ameaça mínima quando se pensa em grande escala.

– E parte de ser um guerreiro é ir contra a corrente – opinou Jeff.

Essa expressão mostra bem a mensagem revolucionária no coração da empreitada meditativa. Ir “contra a corrente” é se recusar a ser levado pela cultura dominante da inconsciência, é examinar cuidadosamente as narrativas e suposições convencionais do momento. De acordo com Jeff:

– A tendência do dia a dia é apenas continuar seguindo automaticamente, sem prestar atenção. Realmente, fazer uma pausa para analisar a própria vida e decidir não continuar vivendo assim é considerado ir contra o impulso da cultura. Então há mesmo um quê de guerreiro nisso.

Eu vi isso acontecer, de certa maneira, na minha vida. Percebi como minha suscetibilidade às opiniões dos outros, que sempre me incomodou, diminuiu um pouco. O ato de me sentar e testemunhar a torrente insana da minha mente de certa forma me ajuda a não levar

tão a sério o clamor da mente alheia. Preocupar-se com o que os outros pensam de você, comparar-se às outras pessoas, cair na armadilha de achar que todos os outros estão se divertindo mais que você pelo que postam nas redes sociais – todos esses são estados mentais dolorosos. É um alívio ter a capacidade de vê-los surgir e então deixar que passem, sem nos deixar fascinar excessivamente por eles.

Jeff muitas vezes falava sobre como a meditação trouxe mais espontaneidade a ele e a amigos e alunos que praticam. “Você não fica mais tanto tempo criticando a si mesmo ou se preocupando com o que as outras pessoas pensam. É muito libertador, você se sente mais leve.”

Para falar a verdade, eu ainda me importo com o que as pessoas pensam. Sou um âncora de TV, afinal. Nos piores dias, um tuíte falando mal de mim pode me deixar horas remoendo. Por exemplo, quando menções assim vêm do nada: “tu é [sic] um idiota”. Ou: “Por que a @paulafaris e o @danbharris são tão convencidos? Parem de interromper seus colegas, nenhum de vocês dois é tão interessante assim.”

Defendo a ideia de que uma certa vigilância sobre as opiniões dos outros sobre nós pode ser saudável. Às vezes, aqueles tuítes maldosos têm um fundo de verdade – e, se eu conseguir superar meu instinto de ficar na defensiva, posso me concentrar na parte construtiva da crítica e usá-la para melhorar. Da mesma forma, quando analiso o que minha esposa, meu irmão ou meus pais podem pensar sobre uma ação minha, isso me ajuda a não fazer algo estúpido. O importante é distinguir o sinal do ruído. A meditação me ajudou a fazer isso – perceber se há razão genuína para preocupação ou se estou apenas preso num beco sem saída de angústia desnecessária.

Outra coisa que observei: embora a maioria das pessoas gaste um tempo enorme se preocupando com o que os outros pensam sobre elas, a dura verdade é que não se importam tanto assim com

a gente. Lembro-me de ficar obcecado pensando em como seria a reação do público ao ler algumas revelações embaraçosas do meu primeiro livro. Embora tenha havido alguma repercussão negativa (o *Daily Mail* publicou a seguinte manchete: “Redenção de um egocêntrico careca e infeliz”), ficou claro para mim que as pessoas tinham apenas um ligeiro interesse na minha bagagem pessoal. O que realmente queriam saber era: “O que você tem a dizer que é útil para *mim*?” Um antigo chefe meu – um homem que foi protagonista de algumas manchetes negativas – costuma dizer que passar por um vexame público é mais ou menos como ficar enjoado em alto-mar. Para você, parece que o mundo está acabando; para todos os outros, é apenas algo levemente divertido.

Quatro cadetes do IMV que tiveram aulas de meditação se juntaram à nossa conversa: três homens e uma mulher, todos típicos alunos de uma academia militar. Vestiam uniformes que são obrigatórios lá há décadas: camisa preta impecável por dentro de calça social de lã cinza e sapatos pretos perfeitamente engraxados. Poucos dias antes, eles haviam marchado 32 quilômetros num clima extremo de alta umidade – alguns deles até perderam unhas dos pés. Mas nenhum parecia arrasado. Eles emanavam uma autoconfiança tranquila e natural ao falar sobre a utilidade da meditação, sem se preocuparem com a opinião pública.

Eilana, uma cadete calma e confiante, disse que a prática a ajudou a bater recordes pessoais em suas competições de tiro. Jared, um rapaz forte em seu terceiro ano de academia, disse que usava a meditação para se acalmar antes de seus jogos de beisebol, recorrendo a uma citação do técnico Yogi Berra (famoso por frases equivocadas): “Beisebol é 90% mental. A outra metade é esforço físico.”

Fiquei especialmente impressionado com Anthony, um aluno do

último ano que recentemente havia se alistado nas Forças Especiais e também parecia curtir ocasionalmente um limão de tira-gosto. Ele disse que sua namorada, “que é meio hippie”, foi quem o aconselhou a praticar meditação. Depois que ela lhe disse que a prática a ajudava a combater o estresse, ele começou a meditar dez minutos todas as noites, na biblioteca.

– Isso definitivamente mudou minhas noites e me deixou mais centrado. As vozes e a narrativa constantemente passando pela minha cabeça foram se calando. Estou mais presente em mim mesmo.

Estar ali ouvindo esse estereótipo de durão descrever tão precisamente os benefícios da meditação fez o meu coração cantar.

– Vamos levar você na nossa turnê – brincou Jeff.

Por fim, conversamos com Al, o principal jogador de futebol americano no time do IMV, que disse ter ouvido um dos seus colegas do time falando sobre meditação. Al decidiu não se alistar nas Forças Armadas após se formar. Ele estava planejando se tornar pastor. Perguntei se ele achava que a meditação ia de alguma maneira contra sua fé cristã.

– Antes de experimentar – contou –, eu pensava que meditação era um negócio budista, sei lá, asiático, oriental. Agora apenas vejo como uma prática. Não acho que meditar nos ligue a qualquer tipo de religião. Não creio que Jesus ache ruim a pessoa descobrir quem realmente é e encontrar seu foco, sua calma. Não é algo que entra em conflito com as minhas crenças.

Após nossa conversa, Jeff guiou uma meditação em que discutiu o verdadeiro “golpe de ninja” da atenção plena: debruçar-se sobre as narrativas e emoções que encontramos durante a meditação e aprender com elas em vez de apenas evitá-las, como costumamos fazer.

Como mencionamos anteriormente, há uma progressão clássica na meditação. Primeiro, trabalhamos para desenvolver a concentração: foco na respiração, distração,

retorno à respiração. Uma vez que nossa atenção esteja mais estável e equilibrada, podemos ir além da respiração e ficar curiosos sobre as próprias distrações, que estão carregadas de informações sobre nossos padrões de pensamento, preocupações e gatilhos. É extremamente útil explorar essas coisas. É como abrir a cortina para revelar os dramas escondidos em nossa mente.

Estou gostando da direção que você está tomando aqui, mas, por favor, resista à tentação de ficar esquisito demais. Está a um passo de escorregar.

Nada é bom o suficiente para você, papai?

Sou o... Dan.

E eu sou um filho na defensiva que aparentemente ainda sente necessidade de receber aprovação de seus pais com mais de 70 anos. Essa ressaca clichê dos meus anos de infância continua atuando, cozinhando a fogo brando sob a superfície. Antigamente, isso me fazia ter acessos de raiva ou perder horas e horas remoendo ressentimentos. Ainda faço isso às vezes, mas com menor frequência e intensidade. A meditação me ajudou a me dar conta desse padrão de comportamento – ou, mais precisamente, a conhecer melhor tanto os gatilhos típicos quanto os sinais de alerta de que estou começando a me deixar levar por esses sentimentos: uma tensão curvando meus ombros, uma urgência vibrando no estômago e uma ativação combativa e agitada nas mãos.

Hoje tenho uma probabilidade maior de perceber essas coisas e, ao me dar conta delas, de não me deixar levar pelos padrões. É mais fácil rir da coisa toda e deixar a emoção passar.

Imagino que seu plano não seja falar apenas de si próprio, mas sim ajudar os outros a se identificarem com a situação...

Ha ha ha! Só rindo das suas críticas e deixando-as passar!

A verdade é que nossos padrões são ativados o tempo todo, inclusive quando estamos apenas sentados, de olhos fechados. Felizmente, quanto mais prática temos em identificá-los, menos sujeitos ficamos a sermos sugados automaticamente por eles. A meditação serve para isso. É uma escola que nos ensina a perceber nossos padrões. Uma vez que algo é visto, não pode mais ser “desvisto”. Ainda pode ser minimizado, ignorado e

temporariamente esquecido. Droga – pode até ser despertado novamente outras 500 vezes, a ponto de perdemos a esperança de um dia aprender alguma coisa nesta vida confusa! Mas, pelo menos, nunca mais será totalmente desconhecido para nós e, se continuarmos praticando, há grandes chances de que, com o tempo, se torne tão óbvio que deixe de ser um problema.

Então, nesta meditação, comecemos com um foco leve na respiração e, assim que nos distrairmos com alguma coisa, vamos investigar a natureza do que nos dominou. Que drama oculto está acontecendo aqui? Para isso, é bom fazer anotações mentais – usando descrições para si mesmo, como *devaneio*, *remoendo*, *tensão*. A ideia é manter as palavras simples e precisas, tentando não pensar demais sobre a coisa toda.

Algumas pessoas se atrapalham com esse conceito. Afinal, fazer uma anotação mental é pensar, certo? De fato, é pensar sobre o pensar. O que leva as pessoas a perguntarem: “Este não é justamente o oposto do que queremos fazer na meditação?”

Fazer anotações mentais é o uso hábil do pensamento a serviço do insight. Mostra que você está consciente, atento ao que está acontecendo. A ideia é apenas nomear a distração – com uma entonação calma – e depois retornar à respiração. Fazer isso na verdade pode ajudar muito as pessoas que pensam demais nas coisas, porque ocupa uma boa parte de sua largura de banda mental. Claro que leva algum tempo para aprender. Em geral, uma hora a mente acaba parando de pregar essas peças e a anotação vai se tornando automática. Mas, enquanto isso não acontece, apenas faça o melhor que puder. Ou nem sequer faça. Isso é opcional. Essa é uma ferramenta útil só se realmente ajudá-lo na prática da meditação. Mas dê uma chance a ela antes de abandoná-la.

Claro que, no espírito investigativo desta meditação, o movimento mais hábil é fazer a anotação *ruminando* quando você se encontrar em meio a uma tempestade de pensamentos. Pensar demais sobre uma determinada situação ou emoção também é um padrão muito útil de identificar. Percebê-lo pode tirá-lo rapidamente da espiral negativa de ruminação.

Há tantos padrões possíveis de serem descobertos que você vai ficar chocado. Por exemplo, você pode estar atento à respiração e parecer que nada mais está acontecendo – e, de repente, você percebe que na verdade está *esperando* que algo aconteça. Esse é um padrão. Anote *esperando* ou *expectativa*. As camadas costumam ser muito sutis e nunca nos damos conta delas porque estamos *dentro* delas. Mas a paciência e a curiosidade são incrivelmente eficazes – podem iluminar um padrão como um jato de corante cintilante num lago de água turva. Quando notamos e nomeamos alguma coisa, imediatamente

ampliamos o enquadramento da câmera – *click* – para uma imagem mais ampla. E, a partir dessa perspectiva, podemos reagir de forma mais sã. A sanidade, de fato, é uma habilidade que podemos desenvolver com treino.



INVESTIGANDO PADRÕES

10 a 20 minutos

Assuma sua postura de meditação e leve a atenção à sua respiração.

Respire fundo algumas vezes e comece a se ajustar um pouco: relaxando ao expirar, alongando a coluna ao inspirar e estabelecendo a intenção de não ficar tenso durante esta meditação, que tem o potencial de causar certo desconforto.

A respiração é seu ponto de partida – sua base, o lugar para onde voltar. A ideia é deixar a sensação da respiração envolver você, mas não a ponto de perder a perspectiva mais ampla *em torno* da respiração. Como sempre, fazer anotações mentais ajuda: *inspirando*, *expirando*. Se a respiração incomodar, anote *incomodado* e escolha uma âncora diferente: talvez a sensação de calor em suas mãos, algum ponto em sua barriga, o contato com o chão ou mesmo sons externos. Depois de escolher para onde irá direcionar a atenção, comprometa-se, mas sem forçar.

Aqui vamos nós, meditando como de costume, percebendo a sensação refrescante do ar entrando e então... Que *p.* é essa? Para onde eu fui? Quem fez isso? Você olha em volta, procurando alguém para culpar. E só encontra a si mesmo – aparentemente, você é um desastre meditando. Anote: *juízo*. Nós temos agora um novo objeto de meditação: uma voz interior crítica resmungona, sua postura de repente ficando tensa, o início de uma contorção exasperada em seu rosto. *Juíço*. Chame como quiser, mas seja gentil. Cordialidade é essencial – não estamos tentando cultivar nenhum estranho antagonismo interior esquizoide. “Juízo”, você diz, como se o juízo fosse a pessoa mais simpática que você já conheceu. “Encantado em conhecê-lo!” *Quem* é essa elegante parte de você, com a língua tão afiada? Onde ela mora – quais sensações corporais estão associadas a ela, quais narrativas, quais timbres paternos e maternos nas palavras e na

entonação? Faça uma anotação mental de todas as partes: *julgamento*, *pensamento*, *tensão*. Dê boas-vindas, sinta, explore isso e – quando estiver pronto – retorne à respiração.

Claro, talvez nada disso esteja acontecendo, então tudo bem. Fique apenas com a respiração de maneira relaxada e tranquila. Mas pode acontecer que, de um jeito bem secreto, algum padrão emergja das profundezas, sem avisar, como uma grande baleia invisível. E então, *gulp*, você é engolido inteiro. Talvez a baleia seja a resignação – você percebe que já havia decidido que nada iria acontecer. Anote *resignação*. Ou irritação: “Aquele professor idiota não tem a menor ideia do que está falando.” (Isso é quase sempre verdade). Anote *irritação*. Ou tédio: “Sério? É isso que é meditação? Minha vida ainda não mudou. Não estou vendo nenhuma tinta mágica cintilante. Eu podia estar vendo TV.” Anote *tédio*.

De volta à respiração. Você já entendeu: mantenha a curiosidade, encarando suas distrações e insatisfações como oportunidades de aprendizado. Pode ser que a maioria das distrações seja de coisas simples ou externas: *indigestão*, *coceira*, *dor*, *som*. Não tem problema. Ou talvez você já as tenha trazido consigo para a meditação – *amargura*, *ansiedade*, *pressa* – e possa se beneficiar de obter alguma perspectiva sobre isso. A regra geral é que, se for algo forte o bastante para distraí-lo da respiração, faça uma anotação mental e explore essa sensação por algum tempo. Onde você está experimentando essa distração? No corpo? Na mente? Em que lugar? Com que intensidade? Onde ela aperta? Você consegue deixá-la passar? Siga esse estranho padrão como um investigador da consciência. Quando estiver pronto, volte para a sensação da respiração.

Mas, claro, a maior parte da meditação não é assim, bem dividida. O mais comum é estarmos meio prestando atenção à respiração, meio ligados nessa outra coisa que fazemos e não sabemos que fazemos. Certo? Você consegue se dar conta *dessa* coisa? Consegue lhe dar um nome, abrir-se a ela e gentilmente rastreá-la? A curiosidade reina aqui.

Não existem “problemas” nesta meditação. Apenas coisas com as quais convivemos, com uma atitude exploratória e gentil. O golpe de ninja desta prática é deixar tudo estar, enquanto continua sentado tranquilo dentro desse entorno todo de sensações, das mais delicadas e sutis às mais ásperas e insistentes. Dica: se algo se tornar intenso demais, você sempre pode voltar à respiração, à sua base. Fica a seu critério decidir quão profundamente quer explorar um padrão desconfortável, uma dinâmica que iremos explorar mais

detalhadamente no Capítulo 6.

Quando estiver pronto, reserve alguns momentos para apenas relaxar e então abra os olhos.

RESUMO

1. Escolha uma base para a sua atenção, um ponto de partida e ao qual retornar – a respiração, mãos, assento, barriga, som. Faça isso por algum tempo.
2. Se alguma coisa distrair você – ou se por acaso perceber algo interferindo sutilmente na sua experiência –, tenha curiosidade sobre essa coisa. Faça uma anotação mental do que é: *pensando*, *raiva*, *desconforto*, etc. Tente manter uma atitude receptiva.
3. Torne essa distração seu novo objeto de meditação por algum tempo. Onde está acontecendo? É algo familiar? O que ocorre quando você a observa? A sensação ganha ou perde intensidade? Muda ou continua igual? Explore isso por um ou dois minutos e depois retorne à respiração.

Quando abrimos os olhos e começamos a conversar sobre o que tínhamos acabado de fazer, os cadetes pareciam genuinamente entusiasmados. Eilana mencionou que se debruçou sobre uma sensação de leve indigestão durante a meditação e que isso a ajudou a diminuir bastante o desconforto. Al, o jogador de futebol americano e aspirante a pastor, relatou algo psicologicamente mais significativo.

– A coisa em que me concentrei mesmo foram os pensamentos dos outros em relação a mim. Sempre tive dificuldade com isso – disse ele. – Ao fazer meus comentários hoje sobre achar que Jesus aceita e não recrimina a meditação, ao mesmo tempo pensei: “Meu Deus, todo o mundo cristão vai ver isso na ABC News e eu vou ser muito criticado.” Mas aí pensei, tipo “Não. É nisso que eu acredito e acho que tenho que me manter fiel a isso.” Acho que foi uma

espécie de revelação.

Há uma revelação aqui para todos nós. O tipo de meditação que Jeff acabou de ensinar é uma forma revolucionária de abordar a experiência de estar vivo. Como expliquei aos cadetes, a maioria de nós vive assim:

– Acontece algo de que não gostamos, fazemos de tudo para nos livrar daquilo, pensamos em outra coisa, comemos algo, saímos para fazer compras, usamos drogas e assim por diante. Mas, com a meditação, a abordagem é totalmente diferente. Se estou muito zangado com alguma coisa, assustado ou triste, vou ser um guerreiro e sentir tudo isso completamente. Vou me debruçar sobre essa coisa. E, veja só, na maioria das vezes descobrimos que essa coisa não vai nos matar. Ou que não é tão ruim quanto pensávamos. Na verdade, posso lidar com isso.

Jeff acrescentou que, se passar a vida se recusando a sentir certas coisas, você estará essencialmente fechando uma série de portas em sua mente.

– É como se morasse numa mansão, mas decidisse viver apenas no espaço embaixo da escada. Não vai sequer entrar nos outros cômodos, porque aquele é onde terminou com sua ex – disse ele, como exemplo. – Ou: “Naquele fica a sensação asfíxica de inadequação quando estou com meus pais e, caramba, fique longe daí! Ali se esconde a minha autoestima vergonhosamente baixa!” – Claro que isso não é fácil de fazer, mas Jeff sugeriu: – Se puder abrir cada porta e encarar o que está ali, você poderá descobrir que não é nenhum monstro. É algo administrável. Aos poucos você começa a ficar mais e mais livre em sua própria vida, de forma que poderá viver de forma mais intensa, sem medo e com mais e mais liberdade.

Essa estratégia pode ser aplicada a todo tipo de preocupação, inclusive aquelas sobre as pessoas acharem que você é esquisito por meditar. (Estou me referindo principalmente às agitações mentais mais comuns. Teremos muito mais a dizer sobre

dificuldades mais profundas, inclusive trauma, nos próximos capítulos.) Se você está encontrando desafios durante a meditação, saiba que não é o único. Dificuldades na prática são tão comuns que os mestres da antiguidade se empenharam em categorizá-las exaustivamente. Chamaram-nas de “os obstáculos” ou às vezes de “as corrupções”.

Há cinco obstáculos principais: preguiça/torpor, desejo, aversão, inquietação/ansiedade e dúvida. Essas categorias são abrangentes o suficiente para tratar da maior parte dos problemas que podem surgir durante a prática.

Perguntas mais frequentes: Os obstáculos

Socorro! Eu morro de tédio quando medito. O que fazer?

O tédio está relacionado à preguiça, assim como o sono. São variações da letargia do corpo e da mente em que você não tem energia e se sente indiferente, pesado e desinteressado das coisas. Ou podemos estar completamente desatentos e entorpecidos. Uma forma de combater isso é se energizar: primeiro perceber o que está acontecendo e então tentar despertar a curiosidade em relação a isso. A curiosidade traz energia.

O lado cheio de opinião do tédio – o julgamento de que algo é chato – pode ser observado como qualquer outra coisa. Onde está a “chatice” deste som, desta sensação, desta situação? Você traz isso consigo mesmo. Então fique curioso e veja se consegue descobrir onde reside esse sentimento. A curiosidade em si já é capaz de dissipar o tédio, e é libertador não ser mais dominado por essa sensação crônica de insatisfação. Iremos nos aprofundar nisso adiante.

Claro, se você estiver realmente entediado, também pode parar de meditar e sair para uma caminhada rápida, dar uns pulinhos ou mergulhar a cabeça numa pia cheia de cubos de gelo.

Essas estratégias provavelmente ajudam também em outro problema comum na meditação, o sono.

Com certeza. Aqui estão algumas coisas que você pode tentar quando sentir sono. A primeira é meditar quando estiver mais alerta – ou seja, assim que se levantar ou após fazer ginástica de manhã ou tomar café. O horário ideal será diferente para cada um. (Mas provavelmente não é uma boa ideia meditar após uma refeição – o processo de digestão pode nos deixar um pouco sonolentos.) A segunda é respirar profundamente algumas vezes, o que ajuda a oxigenar o corpo, assim como alongar a coluna. A terceira dica é meditar com os olhos abertos. A quarta é fazer anotações em voz alta – *sono* ou *inspirando, expirando*. A quinta – provavelmente a intervenção mais eficaz – é meditar de pé. A sexta é fazer uma meditação caminhando rápido, para que o sangue circule. Se o sono persistir, também é possível que você esteja precisando mais de uma soneca do que de uma sessão de meditação.

E o desejo? Muitas vezes, na meditação, eu me pego querendo checar mensagens no celular, com vontade de tomar sorvete ou planejando a próxima maratona de séries de TV.

Sei bem como é. Durante muitas meditações eu me vi perdido em fantasias libidinosas ou visualizando um cheesebúrguer ou – e disso me arrependo – fazendo as duas coisas simultaneamente. Às vezes não sabemos sequer *o que* desejamos – é apenas aquela carência indefinida, como a sensação de andar pela rua querendo comprar algo ou aquela sensação adolescente tão comum de querer que algo – qualquer coisa! – aconteça, mesmo sem ter a menor ideia do quê.

Utilizar a anotação mental aqui ajuda muito: *vontade, vontade, vontade*. Se você consegue permanecer com esse sentimento, algo muito libertador e poderoso pode às vezes acontecer: a vontade passa e você se dá conta de que na verdade se sente bem assim. Mais do que bem: feliz. Contente com a forma como as coisas estão. E então percebe como passou – e passará – *centenas* de horas perdido nesse padrão, roboticamente entregue à procura constante por novidades, quando, se tivesse apenas pensado em observá-la, essa ânsia iria mais cedo ou mais tarde estourar como uma bolha de sabão e você poderia relaxar.

Isso é chamado de “insight” no budismo: uma experiência da verdade. Insights fazem um “arrá!” quando passam pelo seu coração e aterrissam na sua barriga com força. Nesse caso, você se dá conta de que: (1) “Uau, esse padrão influenciou *várias coisas* na minha vida”, e depois (2): “Mas na maior parte do tempo não havia nada de errado.” Então você fica digerindo isso por algum tempo. Aí se levanta e 20 minutos depois está fixado outra vez na sua linha do tempo do Facebook.

A meditação funciona. Mas pode levar algum tempo para os insights maiores serem

realmente assimilados.

E quando se trata do oposto do desejo, como a outra face de Jano: a aversão?

Variações de rejeição, desde o medo e um sutil desagrado até o ódio, a repugnância e a raiva: todas são formas de aversão. Você pode trabalhar com esses sentimentos da mesma maneira: faça a anotação mental *medo*, ou *desagrado*, ou *raiva*. Todos são parte de nossa reação natural de luta ou fuga.

Com certeza tenho questões com a raiva em minha vida e durante a prática, e posso dizer que sempre me surpreendo com a quantidade de coisas que uma pessoa pode encontrar para sentir raiva durante a meditação (raiva do desconforto, raiva do professor por ser claramente um idiota, raiva de si mesmo por ser um péssimo meditador ou até mesmo uma raiva irracional estilo Homer Simpson contra o seu objeto de foco – “respiração imbecil!”) antes de convencer a si mesma de que deve haver algo melhor sobre o qual meditar. Acontece que as pessoas conseguem entrar numa espiral furiosa de luta ou fuga com *elas mesmas*. É como se a evolução tivesse implodido para trás dentro do nosso cérebro.

Existe antídoto para a raiva?

O antídoto clássico é a meditação de amor-bondade. Ao perceber que está zangado, você tenta fazer uma meditação que deliberadamente evoque sentimentos de cuidado e amizade por si mesmo, seus amigos e até desconhecidos – enfim, por todas as criaturas. Dan adora essas práticas. Às vezes ele flutua pela rua e se imagina jogando seu laço de amor em torno de todas as pessoas que vê. Vamos explorar algumas variações dessas meditações mais adiante.

É como se você quase me conhecesse.

Ao contrário da aversão declarada de Dan à meditação de amor-bondade, a maioria das nossas aversões é inconsciente. Quando observamos de perto, às vezes conseguimos detectar uma fina camada de atrito ou algum apego relacionado ao que estamos pensando, sentindo, ouvindo ou vendo. *Eu gosto disso, não gosto disso, gosto, não gosto. Puxa, empurra, puxa, empurra. Quero, não quero, quero, não quero*. Toda essa luta, essa falta de equanimidade.

Ela é óbvia num nível macro, em termos de nossas opiniões, nossos julgamentos e

preferências. Mas é muito menos visível num nível micro, em termos de nossas pequenas caretas, nossos punhos cerrados, olhares desviados, assim como nos pequenos impulsos de zelo, grude ou permissividade. Você começa a perceber que o desejo e a aversão são como as duas pás de um fliperama gigante, lançando e relançando a sua cabecinha rodopiante no jogo da vida.

Este parece ser um bom momento para falar mais sobre como trabalhar com a dor física, em que a aversão é a resposta natural.

A dor física de ficar sentado – nos joelhos, nas pernas, nos quadris ou nas costas – é uma das clássicas oportunidades de treinamento meditativo para desenvolver equanimidade ou abrir mão da resistência. Obviamente, se você está com alguma dor, não tem problema se mexer. Mas, se estiver se sentindo audacioso, também pode aprender muito sobre a forma como a aversão funciona. Você pode aprender a observar e a se abrir para a sua dor de tal forma que na verdade a torna um problema menor.

Aproveito para mencionar o trabalho do meu professor Shinzen Young, que escreveu um excelente livro sobre como a meditação pode ajudar no tratamento de dores crônicas. A fórmula dele deveria ser memorizada por todo ser humano: Sofrimento = Dor × Resistência. A dor é parte inevitável da vida. O sofrimento (na definição dele) não é. O sofrimento vem quando lutamos ou resistimos contra alguma sensação ou emoção incômoda. Ao fazermos isso, há um efeito bola de neve: a tensão se espalha e o problema original começa a reverberar através de todo o complexo corpo-mente, levando a ainda mais desconforto, estresse e reatividade. O sofrimento é amplificado.

Você pode literalmente assistir a essa dinâmica quando seu joelho começa a doer durante a meditação. Há a dor, mas também o seu julgamento em pânico sobre a dor – *Ai, meu Deus, isso só vai piorar*; há a contração no corpo e no rosto; talvez você prenda a respiração por um momento; e, quase sempre, há aquela sutil camada de aversão sendo ativada. Então uma solução meditativa é focar contraintuitivamente no centro da sensação de dor em si, relaxando e respirando nela, tentando, em vez disso, abrir mão da aversão e desenvolver curiosidade profunda e aceitação. Você observa a sua dor como se fosse um animal interessante. Quando fazemos isso, a dor em si pode diminuir radicalmente e às vezes até desaparecer.

Próximo obstáculo: inquietação, preocupação e ansiedade. Como lidar com isso?

Tenho prazer de ser o exemplo vivo desse tipo de corrupção. Isso é em parte uma

questão de *energia*. Muito combustível, muita excitabilidade – “bicho-carpinteiro”, como dizia o meu avô. No corpo, isso se manifesta na forma de inquietação, agitação e às vezes desejo de sair correndo ou (eu realmente já fiz isso) socar a própria cara. Na mente, isso se manifesta em pensamentos aleatórios ou persistentes, distrações por qualquer motivo, chegando a lugar nenhum, preocupações e planos constantes. Planos! Adoro planos. Planos sobre como ir daqui até ali de forma que eu possa imediatamente inventar um plano sobre como sair dali. Esses e outros transtornos da “mente macaca” ocuparam uma grande parte da minha vida adulta.

Então, o que fazer?

Bem, antes de mais nada, pegue leve consigo mesmo. Você tem energia! Isso é bom. Essa energia precisa ser canalizada ou descarregada, e há várias maneiras de se fazer isso. Número um: se você está sentindo uma energia *absurda* durante uma sessão de meditação, então, pelo amor de Deus, pare. Você precisa de atividade física nesse momento, um treinamento de artes marciais, praticar salto com vara ou cavar uma trincheira. Saia de casa e deixe a Mãe Terra aterrar um pouco da sua energia. Você pode voltar à meditação quando estiver mais tranquilo.

Número dois: expire longamente. A respiração é sua melhor amiga na vida e na meditação. Inspirar fundo pode aumentar sua energia quando você estiver com pouca, e expirar longamente pode reduzi-la quando você estiver com muita. Então, se estiver muito agitado, tente deliberadamente soltar o ar longamente e, ao fazê-lo, imagine sua energia descendo até o chão e sendo absorvida pelo solo.

Número três: seja um ninja da equanimidade. Ao perceber agitação, excitação ou ansiedade no seu corpo, imagine que você é um recipiente aberto. Assuma um distanciamento curioso para ver como essas vibrações se manifestam. Veja que o importante aqui é não alimentar a energia, não ficar curioso demais e acidentalmente se deixar envolver por ela. Digo a meus alunos: *Não alimente a fera*. Boa parte da minha prática pessoal é aprender a soltar o ar, alcançar um distanciamento e retornar a uma sensação de tranquilidade. Voltaremos a esse tema nos Capítulos 6 e 7.

Por fim, número quatro: encontre a imobilidade. A imobilidade é muito calmante. A boa notícia é que não precisamos esperar até estarmos relaxados para encontrá-la. Muitas vezes, uma qualidade sutil de imobilidade ou silêncio já existe em alguma parte da nossa experiência: depois da parte mais suave da nossa respiração, em algum ponto da barriga ou como um silêncio ao redor ou mesmo dentro de nós.

Se você tiver uma forte energia ou agitação, faça uma pequena pesquisa: existe algo que não muda em algum lugar de sua mente ou de seu corpo? Alguma qualidade ou sensação em que você possa se concentrar? Mesmo que seja só uma insinuação. Fique imóvel e tente delicadamente fazer contato. Sem pressa. Respirando calmamente,

tranquilizando-se. Esse tipo de exploração é transformador. É o caminho para a autorregulação.

Último obstáculo: dúvida. Eu tenho isso em excesso.

“Estou fazendo direito?” “Estou perdendo meu tempo?” “Será que eu não sirvo para fazer meditação?” Faça a anotação mental: *dúvida, dúvida, dúvida*. Não há nada de errado em fazer um questionamento saudável: esse obstáculo se refere mais a uma incapacidade crônica de se comprometer, o que pode ativamente impedir que a pessoa tenha uma experiência completa. É mais ou menos como relacionamentos amorosos: se ficar sempre tentando se preservar, nunca conhecerá a conexão profunda que a total aceitação e o compromisso podem trazer.

Instruções claras ajudam, assim como um professor em quem você tenha confiança – além da compreensão da dinâmica da meditação e de sua razão para praticá-la. Também é bom ter uma paciência madura com o processo todo, que inevitavelmente inclui períodos em que você se sentirá confuso, inseguro e incapaz de aprender. Não tem problema – a vida é assim mesmo. Todo mundo que já meditou passou por períodos em que era terrível na prática e duvidou de si próprio – é por isso que criaram um obstáculo com esse nome. É assim mesmo.

Uma última coisa: obstáculos não surgem apenas na meditação. Eles surgem na vida. E vale ao menos tentar notá-los. Assim começamos a ver como são insidiosos, distorcendo nossa visão das coisas e nos impedindo de estar presentes e abertos para as pessoas à nossa volta. E às vezes um obstáculo pode mascarar um problema mais profundo: o desejo pode mascarar a solidão; a agitação pode encobrir o medo; o sono pode ser uma forma de fuga. Há muitas permutações possíveis. O professor de meditação Gil Fronsdal chama esses obstáculos de “estratégias de resistência” – padrões de reatividade que nosso inconsciente usa para evitar sentimentos e situações desconfortáveis. Os budistas são mestres em perceber essas coisas. Eles têm uma bela expressão: “guardar as portas dos sentidos”. Isso significa estar vigilante, de forma tranquila, em relação ao que passamos nosso tempo fazendo e pensando, porque essas coisas têm um efeito onipresente em nossos humores e disposições. Nas palavras de outro professor, Steve Armstrong: “Os obstáculos podem se tornar a nossa personalidade.” Mas não toda, e tomara que não por muito tempo, à medida que vamos ganhando mais experiência na prática.

No ônibus, naquela noite, a caminho da próxima parada em nossa turnê, decidi conversar com Jeff sobre algo que estava me preocupando.

– Você se sente criticado quando fazemos gozação com suas frases místicas e esotéricas? – perguntei.

Ben e eu vínhamos implicando com ele por dizer coisas como “curtindo seu estado de ser” quando tentávamos conquistar pessoas céticas.

– Às vezes é solitário estar com um monte de pessoas laicas quando você sabe que a coisa mais importante do mundo é compreender a porra do fato sagrado de que você está vivo – disse ele, seu rosto irradiando genialidade, apesar do palavrão. – Às vezes fico reativo nessas situações. Sinto surgir uma qualidade defensiva. O que não me faz bem. Não ajuda a causa. Por outro lado, sou tranquilo. Meu relacionamento com amigos sempre envolveu gozações uns dos outros. Eu até gosto.

Aparentemente, até os MacGyvers da meditação se importam com o que os outros pensam deles.

De fato, enquanto eu passava esse tempo confinado com Jeff, a complexidade da personalidade dele ia entrando em foco para mim. Eu estava começando a me dar conta de que muitos de seus principais traços de personalidade – inclusive uma sensibilidade a críticas que parecia não combinar com sua atitude exterior despreocupada – podiam estar ligados ao TDAH. Quando ele era criança, a condição contribuiu para que fosse hiperativo, impetuoso e basicamente um transtorno para seus pais exaustos. Jeff muitas vezes se sentia criticado, uma dinâmica que tem impactos residuais até hoje.

Isso também levou ao que considero uma estranha resistência dele a se tornar mais reconhecido pelo público. Durante nosso “retiro itinerante” alguns meses antes, incentivei Jeff a ser mais ambicioso. Eu não podia entender como um professor tão brilhante não era mais famoso. No início, ele apenas insistia que preferia

manter as coisas simples na sua vida. Mas depois admitiu que parte de sua relutância estava ligada a seu TDAH. Ele tinha o hábito de dizer coisas por impulso, das quais se arrependia em seguida, e uma propensão a aceitar muitas responsabilidades e depois não conseguir cumprir os prazos. Ambos os comportamentos minavam a sua autoconfiança. Ele não sabia como pedir ajuda e tinha vergonha de ter esses problemas, sendo um professor de meditação (ou seja, “alguém que devia ser bem resolvido em todas as áreas”).

Tudo isso mostra que só porque você começa a meditar não quer dizer que todos os seus padrões e hábitos mentais profundos irão evaporar. Mesmo pessoas que ensinam meditação profissionalmente também sofrem. Mas os realmente bons, como Jeff, canalizam as próprias neuroses de formas que lhes permitem se conectar ainda mais com as pessoas que estão tentando ajudar.

Da minha parte, mesmo após anos de meditação, ainda percebo muita raiva, impaciência e outras distrações na minha mente. Por exemplo, enquanto meditava com os cadetes mais cedo, fui assolado por todo tipo de pensamento aleatório:

Qual é o nome mais engraçado para um encontro militar histórico? Fácil: a Batalha de Salamina. Realmente aconteceu. Grande confronto entre os gregos e os persas em 480 a.C. Seria incrível se essa batalha fosse seguida pela Guerra dos Pastramis, depois pelo Cerco de Mortadela e a Operação Focaccia.

Quando me pego pensando essas bobagens ou ficando com raiva sem razão aparente, costumo acrescentar uma camada extra de sofrimento dizendo a mim mesmo: *Você é um defensor da causa da meditação agora – não tem nada que se sentir assim.* Isso é um completo desperdício de energia. Você não pode controlar o que surge na sua mente – são coisas que vêm de um vácuo misterioso.

Você só pode controlar a forma como responde. Mas o correto não é sufocar suas emoções artificialmente, pois elas acabarão reemergindo de outras formas. A ideia é usar as ferramentas que Jeff acabou de nos ensinar: debruce-se sobre o que está surgindo e tente ver esses pensamentos e emoções sem julgamentos para poder responder sabiamente. Faça isso o bastante e, com o tempo, talvez até consiga matar de fome seus padrões menos saudáveis ao não alimentá-los com pensamentos compulsivos.

Enquanto nosso ônibus laranja seguia em direção ao sul, naquela noite escura na Virgínia, Jeff explicava mais sobre o ingrediente extra que acelera esse processo de lidar com suas emoções. O verdadeiro golpe do guerreiro não é apenas enxergar claramente seus obstáculos, mas também dirigir-lhes certa cordialidade.

A título de exemplo, ele revelou um de seus próprios padrões neuróticos, resultado de se sentir reprimido quando criança. “Eu internalizei uma voz que hoje chamo de El Grandioso.” Quando ele achava que estava sendo criticado, a voz compensava dizendo a Jeff que ele era ótimo. “Era meio patético, mas era como ter minha própria líder de torcida.” El Grandioso exagerava e distorcia o que realmente estava acontecendo em torno dele, incentivando-o a adotar comportamentos cada vez mais arriscados e ridículos. Isso contribuiu para vários excessos na vida de Jeff (muita farra) e alguns ferimentos (pescoço quebrado e acidentes de alpinismo e ciclismo), da adolescência até por volta dos 30 anos – sem falar que impediu sua conexão franca e direta com outros membros da espécie *Homo sapiens*. Mas, através da meditação, ele desenvolveu a habilidade – pelo menos na maior parte do tempo – de notar essa voz antes que ela o dominasse.

Agora, quando El Grandioso aparece, Jeff deliberadamente envia uma onda de cordialidade para essa voz. “Eu penso: ‘Ah, aí está você. Já faz tempo que não tenho notícias suas, amigo. Como vai?’”

Jeff estudou a minha expressão cuidadosamente, sentado diante de mim na pequena mesa de jantar do ônibus. “Reparei uma coisa em você, Dan”, disse ele. “Você ainda tem um babaca dentro da sua cabeça.” Estávamos voltando a falar da natureza sem graça, sem alegria, sufocante, coma-verduras-e-legumes da minha prática.

Jeff sugeriu que eu tentasse ver o meu resmungão interior como alguém amável. “O babaca é basicamente um programa de proteção. Você internalizou o babaca em algum momento de sua vida”, ele continuou. “Estava tentando ajudá-lo. Tentando fazer o Dan viver do melhor jeito possível. Funcionou por algum tempo, mas depois perdeu sua razão de ser. Agora é um anacronismo.” Jeff disse que eu deveria dar um nome a esse padrão – ele recomendou “Robert Johnson” – e mandar um pouco de amor para ele. “Sempre que sentir o Robert Johnson surgindo, diga a ele: ‘Oi, Robert, o que você tem a dizer agora, amigão?’ Quando você remove a reatividade, isso torna o Robert inofensivo.”

Fiquei intrigado com essa ideia, que ao mesmo tempo me pareceu um pouco piegas. Não tive problema em identificar o fato de que o fantasma de Robert Johnson continuaria a aparecer em minha vida interior, mas não tinha tanta certeza de que estaria disposto a dar nome a meus personagens interiores e sistematicamente enviar boas vibrações a eles. Disse que pensaria nisso.

Na verdade, eu estava um pouco distraído durante toda essa conversa. Enquanto Jeff e eu discutíamos nossos alter egos na área de jantar do ônibus, a equipe de filmagem estava no banco à nossa frente, registrando a conversa. Meu olhar repetidamente se direcionava a Eddie, nosso diretor, que parecia distraído, olhando com um ar infeliz para o celular.

Por que Eddie não estava se divertindo? Eu sabia que ele estava

um pouco cansado, mas esse era o surfista que meditava desde os 8 anos de idade! Além disso, a viagem tinha sido ideia dele.

Fiquei preocupado com Eddie. Mas, para ser sincero, ao mesmo tempo havia um toque do Robert Johnson à espreita: *Como alguém ousa não estar gostando da minha viagem?*

Não percebi isso naquele momento, mas todos nós estávamos ignorando um de nossos princípios fundamentais – e isso logo iria gerar uma crise.

Capítulo 5

“A meditação é egoísta”

Na manhã do sétimo dia de nossa peregrinação de meditação pelo país, eu estava no saguão de um hotel em Nashville, contemplando o fato de que “café da manhã continental” é um nome enganosamente pomposo para uma cesta de pães dormidos, quando me deparei com Eddie. Ele estava carregando os equipamentos que iríamos precisar para nossa primeira gravação do dia. Novamente, parecia preocupado e exausto.

Em comparação, eu estava cheio de energia depois de uma boa noite de sono e de conseguir acordar cedo para malhar. Enquanto esperávamos o resto da equipe se juntar a nós, perguntei cautelosamente sobre o estado de espírito dele.

Ele deu um suspiro. “Não estou conseguindo dormir quase nada”, contou. Enquanto ele falava, logo me dei conta de que Eddie tinha todos os motivos para estar exausto. Era ele quem estava trabalhando mais pesado. Todo dia, quando todos nós íamos dormir, ele ainda permanecia acordado por várias horas, recarregando os equipamentos e transferindo os vídeos que filmamos para um disco rígido. Ele e a equipe de filmagem também tinham que acordar mais cedo que todo mundo para preparar o equipamento. E, durante o dia inteiro, tinham que ir para cima e pra baixo carregando o peso daquelas câmeras e do kit de áudio. (Tanto Eddie quanto nosso diretor de fotografia, Nick Lopez, eram cinegrafistas na viagem. Também tínhamos um operador de som, Dennis Haggerty.) E não

terminava aí. Como diretor criativo desse projeto, Eddie também estava encarregado da produção visual dos diferentes locais de filmagem, muitas vezes escolhidos de improviso.

Não é que Eddie não gostasse de suas responsabilidades. Muito pelo contrário – ele encarava o trabalho com um zelo sincero e natural, parecendo não fazer esforço. A verdade era que nosso banquete de meditação itinerante havia se tornado um tanto caótico. Embora a viagem tivesse sido planejada cuidadosamente com antecedência, agora que estávamos mesmo na estrada, vários problemas logísticos significativos começaram a surgir. Para atravessar o país de ponta a ponta em 11 dias é preciso viajar muitos quilômetros diariamente. Como resolvemos, após a primeira noite, nunca mais dormir dentro do ônibus, não tínhamos mais tanto tempo para fazer a filmagem do dia com calma. A fim de cumprir o cronograma planejado, precisávamos de uma eficiência militar, o que obviamente não tínhamos. Isso aconteceu em parte devido a um problema de comunicação. Eddie achou que Ben, o CEO do aplicativo 10% Happier, iria desempenhar o papel de guia da excursão, certificando-se de que tudo estava dentro do horário. Mas Ben não tivera a mesma impressão.

O vácuo de liderança criou desorganização, o que nos deixava constantemente atrasados. Em consequência, a equipe de filmagem se ferrava na hora de dormir. E era isso que estava aborrecendo Eddie. Embora perdesse muitas horas de sono, ele estava mais preocupado com o bem-estar de sua equipe. De fato, naquela manhã iria fazer a gravação sozinho, para deixar os colegas compensarem o sono atrasado.

Então Eddie estava exausto. E, se ele estava cansado, isso era um problema real. Esse cara nunca foi de evitar trabalho ou fingir indisposição. Após passar a maior parte de minha carreira filmando matérias externas, eu sabia como problemas de moral na equipe podem ser contagiosos e contaminar a atmosfera de trabalho. No entanto, quando tentei conversar mais a fundo sobre isso, Eddie, à

sua maneira tranquila, se fechou. Ele me assegurou que tudo ficaria bem, que ele trabalhava bem em equipe, etc. Antes que eu conseguisse fazer mais perguntas, o resto da turma apareceu e lá fomos nós para mais um dia com horários apertadíssimos.

Ao seguir para o encontro com os próximos entrevistados, eu me dei conta da ironia da situação. Ali estávamos, pulando de um lugar para outro através do país, tentando convencer as pessoas a estabelecer uma rotina regular de manutenção mental, enquanto inadvertidamente colocávamos Eddie e sua equipe numa posição em que não podiam cuidar bem de si mesmos.

A situação desfavorável em que colocamos Eddie e sua equipe trouxe à luz uma questão que vínhamos encontrando durante a viagem. As pessoas estão esgotadas – com o trabalho, as responsabilidades familiares e todas as pressões da vida no século XXI. Elas ou não conseguem cuidar bem de si mesmas (como no caso de Eddie), ou ativamente relutam em fazê-lo. Este último era o nosso próximo grande obstáculo: a crença, partilhada por tantos indivíduos, de que cuidar de si mesmo é egoísta. E, claro, de que o tipo de autocuidado mais egocêntrico de todos é tirar um tempo para se sentar com os olhos fechados, sem fazer nada.

Essa ideia foi articulada por Leslie Wandemberg, uma fonoaudióloga que conhecemos em nossa viagem. Ela nos disse que se sentia péssima todas as vezes que tirava cinco minutos para meditar, pois imediatamente começava a pensar em todas as outras maneiras como poderia estar usando aquele tempo. “Eu podia ter feito alguma coisa com o meu bebê ou conversado com o meu marido. Então, a culpa é a minha maior barreira. Assim que começo a relaxar, penso: ‘Meu Deus, eu não deveria estar relaxando. Isso é péssimo. Por que sou tão egoísta?’”

Não vamos dourar a pílula. A meditação *pode* ser egoísta. Como

qualquer outra atividade, certamente é possível usar essa forma de autocuidado em detrimento de outras coisas importantes em sua vida. No entanto, também é verdade que não é possível cuidar efetivamente de outras pessoas se você não cuidar direito de si primeiro. É como o velho clichê das instruções de segurança no avião: coloque a sua máscara antes de ajudar os outros. De fato, deixar de fazer um mínimo por si mesmo pode deixá-lo tão exausto e ressentido que acaba gerando um efeito negativo no seu relacionamento com aqueles que está querendo ajudar. Pesquisadores descobriram que a prática da atenção plena pode reduzir o desgaste mental de profissionais da saúde. Além disso, apesar da imagem da meditação como algo extremamente introvertido, Jeff e eu acreditamos que a prática pode nos deixar mais sensíveis em relação aos desafios das outras pessoas e nos ajudar a agir com mais flexibilidade e empatia. Esse é o argumento do professor do IMV Matthew Jarman em sua aula de Guerra Moderna e também algo que os mestres de meditação já afirmavam há milênios: o principal objetivo da meditação é prepará-lo para ser útil aos demais.

Jeff enfrenta esse problema pessoalmente. “Cuidar de mim mesmo é a minha insulina”, diz ele. “Se eu não reservo alguns momentos para mim – para meditar, estar junto à natureza ou descansar –, todo o meu sistema fica caótico.” Liderar sua comunidade de meditação em Toronto envolve ajudar alunos com intensos desafios emocionais. Isso, combinado com suas próprias dificuldades com organização e com os limites causados pelo TDAH, às vezes o deixa extremamente esgotado. Esse é o lado sombrio do compromisso de Jeff em ser útil às pessoas: às vezes ele exige demais de si mesmo e acaba se ressentindo. Nesses momentos, não é raro a sua cara-metade, Sarah, mandá-lo para a almofada de meditação ou então “sair para abraçar uma árvore”.

Eu, por outro lado, não sinto o menor remorso em cuidar de mim mesmo. Pergunte a qualquer um no meu círculo de relações e lhe

dirão que não dá para esperar muito de mim se eu não tiver dormido bem, me alimentado direito, meditado e praticado exercícios. Sou como uma plantinha delicada. Isso faz de mim uma pessoa egoísta? Ou mostra que eu me conheço bem? Quem pode dizer com certeza?

Mesmo que você não seja suscetível ao mito de que “a meditação é egoísta”, neste capítulo vamos explorar algumas práticas direcionadas especialmente a cuidar de nós mesmos e dos outros. A primeira delas é uma meditação de autocompaixão, uma forma de ensinar as pessoas a “dar a mínima para si mesmas”, conforme Jeff costuma falar. Admito que levei um bom tempo para adotar essas práticas. Pensava que eram irremediavelmente piegas e forçadas. No entanto, há um número crescente de pesquisas científicas sugerindo que a meditação de compaixão pode trazer benefícios para a saúde física e comportamental. Ou seja, pode fazer você se sentir e *agir* melhor. Embora essas práticas às vezes sejam apresentadas de forma insuportavelmente sentimental, Jeff tem um talento único para torná-las fáceis e relevantes para a sua vida.

Tenho uma amiga escritora que sofre de dor crônica na coluna. É uma pessoa muito amável e generosa, mas a dor, segundo ela, a torna egoísta. Quando o quadro piora muito, todos os pensamentos dela se voltam para a própria sobrevivência. O mesmo pode acontecer com pessoas com uma séria dor emocional – elas ficam todo dia, o dia inteiro, pensando em como resolver os próprios problemas. É muito mais difícil ajudar os outros quando nos encontramos nesse estado. Nem sequer conseguimos cuidar de nós mesmos. Metade do tempo tentamos nos agarrar a soluções equivocadas ou nos anestesiarmos e distraímos com álcool, trabalho e redes sociais, para não ter que sentir a própria dor ou a dos demais.

Mas há um apoio na forma da autocompaixão. Esse é o remédio mais importante do mundo, que metade das pessoas no planeta pensa que não precisa. Mas todos precisam dele às vezes, porque não há quem não passe por momentos difíceis.

Pode ser duro aceitar isso. Quando eu era mais novo, se sofria, ficava com raiva – de mim mesmo – pelo simples fato de estar sofrendo. Isso não encaixava no ideal da minha família de ser estoico e não reclamar. Meu exemplo de vida era o personagem de Sylvester

Stallone em *Rocky IV*, que seu adversário russo, num tom monocórdio de admiração, descrevia: “Ele é como um bloco de ferro.” Só que eu era mais como um bloco de compensado deformado soltando serragem. Nada como tentar se encaixar no padrão de outra pessoa em termos de dedicação, forma física ou “felicidade” para tornar a si mesmo completamente infeliz.

Isso me lembra de uma famosa parábola budista sobre a “segunda flecha”. Um homem está caminhando pela floresta e é atingido por uma flecha. Imediatamente ele se envolve numa espiral de pensamentos, sentindo pena de si mesmo: “Quem atirou essa flecha em mim? Por que sou sempre eu que acabo atingido por flechas? Isso vai arruinar os meus planos para o jantar.” Esses pensamentos dolorosos são a segunda flecha.

Acho que muitos de nós vivenciamos alguma versão disso. Somos feridos por alguma razão legítima – um golpe físico, uma emoção difícil, uma decepção profissional – e depois aumentamos o sofrimento com nossas histórias secundárias sobre como não merecemos isso, por exemplo, ou como nossa vida acabou. Somente agravamos a situação.

Obviamente, podem nascer aprendizados importantes e soluções interessantes a partir do sofrimento, mas às vezes há muita resistência, ruminação dolorosa e autoflagelação mecânica. E podemos ter histórias muito antigas também: algumas flechas foram arrancadas anos atrás, mas a ferida ainda está infeccionada no nosso peito, contaminando nossa experiência na forma de mágoas, estratégias de fuga e convicções sobre como as coisas são ou deveriam ser. Esses padrões são *reações*. Podemos viver dentro deles sem nem sequer lembrar ou ter consciência de como surgiram.

Felizmente, a meditação de compaixão é direta e revigorante: você não precisa descobrir quem ou o que o feriu. Pode pular tudo isso e apenas admitir que não está tudo bem. Porque, se você está se sentindo solitário, zangado ou estressado, então, meu amigo, o sofrimento já está aí. Isso é um fato.

A outra boa notícia é que esta prática não exige qualquer emoção específica para dar certo, embora, claro, sentimentos possam surgir e ser maravilhosamente gratificantes. A definição de “compaixão” no budismo é a *intenção* de aliviar o sofrimento. Como diz meu colega professor de meditação no CEC Avi Craimer: “Uma intenção não é um sentimento nem um plano.” É mais um simples desejo. Nesse caso, para que a dor de alguém – ou seja, a sua própria – diminua.

Nesta prática, às vezes é difícil aprender a manter sua intenção sem estar apegado a

um resultado específico, inclusive o de se sentir melhor. Isso parece contraintuitivo, mas é importante. Não estaremos preocupados com o “como” – não queremos nos emaranhar em mais uma rodada de preocupações e elaboração de estratégias. O treinamento de equanimidade aqui é genuinamente desejar que o seu sofrimento – e o de todos os outros – acabe, ao mesmo tempo que você *aceita não saber se isso vai mesmo acontecer*. Isso nos permite praticar a compaixão mesmo em casos que parecem perdidos ou sem solução. É uma prática de querer bem, independentemente das condições.

Por fim, a autocompaixão é uma estratégia a ser implementada no momento. Sempre que você precisar, quantas vezes quiser. Depois de pegar o jeito da coisa, é algo que dá para fazer em pouco tempo. Você faz uma pausa, percebe e aceita o seu desconforto (grande ou pequeno) e então se conecta com uma nítida intenção de que esse sofrimento diminua. Algo mágico pode acontecer nessa simples admissão e intenção. A situação se torna um pouco mais suportável. Você ganha mais espaço para si e para as outras pessoas também. Gradualmente, você vai expandindo a gama de situações em que entende que a compaixão é aplicável.

Está pronto para começar?

Só se você prometer não usar a palavra “coração”.

Estou me sentindo como se tivesse que encaixar uma cena de sexo num filme para menores.



MEDITAÇÃO DE DAR A MÍNIMA PARA SI MESMO

*1 a 15 minutos, podendo ser feita em apenas alguns instantes ou
como parte de uma prática mais longa*

Comece da maneira usual: olhos fechados ou semicerrados. Relaxando na postura ao expirar, alongando a coluna ao inspirar. Estabelecendo a intenção de não ficar tenso, de apenas se deixar levar por este experimento. Respire fundo algumas vezes até se acomodar.

Fique curioso com o que está acontecendo com você neste momento. Há algum aspecto em que você não esteja se sentindo completamente bem? Talvez alguma pressa, uma ansiedade ou uma dor de cabeça insistente, uma sensação de estresse. Talvez haja algum desconforto físico óbvio. Ou, quem sabe, nada disso. Às vezes, estamos apenas em modo neutro. Tudo bem com todos esses estados. O que pretendemos aqui é lidar exatamente com o que está acontecendo dentro de nós, sem tentar consertar nada. O início da compaixão é permitir: permitir-nos sentir o que sentimos, ser essa exata pessoa neste exato momento. Apenas respirando em nosso corpo, nesta atitude de aceitação em relação a nós mesmos.

Agora vem a parte da autocompaixão. Comece se conectando à simples intenção, dentro de você, de estar bem. Não há nada necessariamente sentimental aqui – estamos falando do desejo extremamente razoável de estar saudável, livre de sofrimento. Uma frase curta pode ajudar: *Que eu esteja bem*. Isso é diferente de fazer uma anotação mental ou usar um mantra; é apenas uma frase para enfatizar sua intenção. Se essa afirmação soar pomposa ou artificial, use uma diferente: *Está tudo bem* ou *Sinta-se melhor*. Escolha as palavras que pareçam naturais para você. O essencial é se conectar à sua própria aspiração muito razoável de que seu desconforto passe. Você não está tentando resolver seu problema nem pensando em

todas as suas ramificações. Coloque tudo isso de lado. Você está indo por debaixo do problema, para a intenção mais simples e descomplicada de todas: *Obviamente, eu preferia não sofrer*. Como qualquer pessoa.

Há quem prefira invocar uma imagem. Por exemplo, a da pessoa quando criança. Isso pode ajudar a despertar alguns sentimentos de afeição, embora não sejam necessários. Você pode se imaginar como uma criança de 4 anos correndo por um parque com o rosto todo melado de sorvete, depois caindo e gritando. “Ah, puxa! Que você esteja bem, mocinha/rapazinho/criancinha não binária.” Você consegue se conectar com o sentimento razoável de querer que essa criança (você) seja feliz e não sofra mais? Pode usar qualquer cenário, real ou imaginário, que funcione no seu caso. E claro que pode usar uma versão adulta de si mesmo também, porque aquela criança ainda está dentro de você, guardada como uma boneca russa dentro dos seus anos de aprendizado e vivências.

Que eu esteja bem. A prática é retornar de novo e de novo à simples intenção de estar bem e então enviar essa intenção a si mesmo. Você pode usar uma imagem para ajudar nisso ou – se imagens lhe parecerem complicadas – simplesmente focar na sensação do seu corpo sentado. *Que eu esteja bem*. Sorrir ajuda. Perceba quais sentimentos surgem. Todos são naturais, está tudo bem – os sentimentos específicos são secundários à sua intenção. Você pode se sentir amoroso ou calmo. Se for o caso, ótimo. Ou talvez se sentir irritado ou constrangido. Também não tem problema. Se ficar constrangido, tenha bom humor para rir dessa meditação que saiu pela culatra, então envie esse bom humor para seu coração sombrio. Isso é compaixão com outro nome. Sempre há um jeito de se chegar lá.

Que eu esteja bem. Conecte-se com a sensatez da intenção por trás dessas palavras. *Que eu esteja bem*. De verdade. Como todas as outras pessoas no planeta, você está fazendo o melhor que pode. *Que eu esteja bem*. Que todos nós estejamos bem. Reconhecendo a condição humana que todos compartilhamos. Pode haver algo muito comovente nisso.

Então esta é a parte principal. Você está aí sentado, repetindo sua frase, enquanto continuamente se reconecta à simples intenção de aliviar seu sofrimento. Enviando-a si mesmo, talvez acrescentando imagens ou um sentimento. Tudo bem se parecer esquisito no início – você é como um ator ensaiando suas falas. Vai ficando mais fácil com o tempo. *Que eu esteja bem*. Depois, seu foco estará menos nas palavras do que na intenção por trás delas – que vai ficando mais forte, mais clara, obviamente razoável.

Há mais uma coisa que você pode fazer: se alguma parte de seu corpo estiver doendo, imagine-se enviando sua intenção de cuidado diretamente a essa parte do corpo, abrindo o canal, enviando vibrações de cura. *Que eu esteja bem*. Você está praticando o ato de dar a mínima para todas as partes de si mesmo. E de depois sentir o que sentir. Sentimento e sentimento: *Que eu esteja bem*. Que todos nós estejamos bem.

Uma boa forma de terminar esta meditação é expandir cada vez mais o círculo de compaixão: imagine outras pessoas da sua vida, outros como você, fazendo o melhor que podem. Conecte-se com sua intenção para que eles também estejam bem. *Que vocês estejam bem*. Encontre uma frase que funcione para você e silenciosamente a repita, se quiser, talvez visualizando rostos próximos e distantes. *Que vocês estejam bem*. Pense nisso como um ato final de generosidade, enviando sua intenção, seu amor e os benefícios da prática aos outros. Talvez haja alguma gratidão aqui. *Que vocês estejam bem*. Este é praticamente o melhor programa de treinamento que um ser humano pode fazer. Vale a pena o esforço.

Finalize sentindo a respiração e o corpo. Sólido em sua postura, sustentado pelo chão, numa boa, relaxando como um pequeno Buda. Respire mais algumas vezes, sentindo o peito se encher de ar e calor. Quando estiver pronto, abra os olhos. Sim, você acabou de fazer isso. Você é agora um lindo marshmallow de compaixão.

RESUMO

1. Respire fundo algumas vezes para se acomodar em sua posição e então veja se há algum desconforto físico ou emocional presente. Pode ser que você esteja se sentindo perfeitamente bem e normal. Todas as possibilidades são válidas.
2. Conecte-se com a intenção simples e razoável de estar bem, de não sofrer. *Que eu esteja bem* ou então *Está tudo bem* ou *Sinta-se melhor*. Encontre uma frase que funcione para você e repita-a, continuamente restabelecendo esta simples intenção.
3. Para ajudar, você pode evocar imagens e sentimentos, embora não seja necessário. Sorrir ajuda. Uma imagem que as pessoas usam é ver a si

mesmas como uma criança.

4. Termine enviando boas vibrações a seus amigos, familiares e a todo o planeta. *Que vocês estejam bem.* Passe o bem querer adiante.

Minha mulher, Bianca, apresenta uma variação interessante do mito de que a “meditação é egoísta”. Ela não apenas resiste a priorizar suas próprias necessidades como também acrescenta a isso um distinto toque de rebeldia.

Quando a entrevistamos no estúdio da ABC News no primeiro dia da turnê, Jeff e eu tentamos chegar à raiz do motivo para Bianca não meditar rotineiramente. Parte era por falta de tempo.

– Sou ocupada demais fazendo coisas para os outros – disse ela. – Estou numa profissão que cuida das pessoas. E tenho uma criança em casa. – Depois, me olhando de rabo de olho, completou: – Ou duas.

No seu trabalho, ela muitas vezes tem períodos ocupadíssimos no hospital, onde entra naquilo que descreve como “modo intenso de sobrevivência”, cuidando de pacientes sem parar. Como ela explicou:

– O problema é que nesses intervalos nada é mais importante. Sou capaz de sacrificar qualquer necessidade minha. – Ela deixou claro, no entanto, que não estava necessariamente sofrendo nesses momentos. Virando-se para mim, disse: – É como quando você faz a cobertura de uma guerra. Minha adrenalina vai lá em cima, eu me sinto revigorada, interessada, competente no meu trabalho, me sinto realmente relevante.

Mas aí ela tem que voltar para casa e colocar nosso filho para dormir. (Por causa do meu horário de trabalho inusitado – uma combinação de turnos tarde da noite e de manhã bem cedo –, essa tarefa geralmente recai sobre ela.) É aqui que a rebeldia se manifesta. Em vez de meditar por alguns minutos no final do dia – algo que Bianca há muito tempo admitiu que seria uma atitude inteligente e restauradora –, ela muitas vezes faz outra escolha.

– Às dez da noite, quando o meu filho finalmente dorme – conta ela –, prefiro me dar ao luxo de assistir a programas toscos na televisão durante uns 10 minutos antes de ir para cama a fazer qualquer outra coisa.

Conversando com Bianca, ficou claro que ela via a meditação não apenas como algo egoísta, mas também como uma tarefa à qual resistia com uma especial ferocidade porque, como ela disse uma vez, “Sou casada com o guru da felicidade”. Apesar de eu tomar muito cuidado para nunca lhe dar sermões sobre meditação, o simples fato de morar comigo já é uma forma de viver sob uma pregação constante.

Mesmo que você não more com um meditador semiprofissional, a prática – ou qualquer forma de autocuidado, na verdade – pode provocar muita culpa. Como diz Jeff:

– Há a sugestão de que, se você está infeliz ou estressado, é culpa sua por não estar fazendo nada para resolver isso. – É mais um tipo daquela segunda flecha que já mencionamos. – Você tem o estresse original e agora ainda tem a faca com que continua apunhalando a si mesmo por não meditar. Você acaba num ciclo de aversão em relação à meditação, rejeitando aquilo que irá ajudá-lo porque o mero pensamento sobre o que supostamente vai ser bom para você, algo que obviamente não está fazendo, o faz se sentir ainda pior.

É por isso que, ao dar aulas, Jeff evita enfatizar o fato de que “a meditação faz bem para você” e, em vez disso, prefere focar na diversão exploratória de meditar como um fim em si mesmo.

– Exercício faz bem para você – diz Jeff. – Em contraste, dançar ou fazer caminhadas na natureza é prazeroso de uma forma que cria sua própria motivação. Quando nos tornamos utilitários em relação à meditação, nos arriscamos a perder o contato com o prazer intrínseco de simplesmente meditar.

A versão da segunda flecha para Bianca era que, após ligar a TV ao final de um longo dia, ela nem se permitia simplesmente assistir

a um programa de sua escolha. Em vez de realmente dar a si mesma um descanso, ela aproveitava o tempo em frente à TV para executar outras tarefas, como pedir uma entrega do supermercado ou arrumar a casa.

– Eu penso que estou me sentindo melhor. Penso que estou me entretendo. Penso que estou mais organizada. Mas aí, no dia seguinte, estou duas vezes mais cansada.

Enquanto Bianca revelava esses fatos, eu sabia que devia ficar de boca fechada e deixar que Jeff fizesse sua mágica. E ele fez a jogada MacGyver mais genial de todas para finalmente incentivar Bianca a superar sua resistência à meditação.

Jeff começou demonstrando empatia. Contou a história de como ele mesmo havia passado muitos anos negligenciando as próprias necessidades.

– Eu estava ajudando muitas pessoas, colocando toda a minha energia nisso. Mas, quando se tratava da minha própria situação, eu sempre pensava “Ah, deixa pra lá...” – disse ele, dando de ombros. – Agora, eu tenho uma prática em que me pergunto como estou indo – contou, olhando para baixo em direção a si mesmo. – Eu digo: “Como vai, amiguinho? O que está acontecendo aí dentro?”

Quando Bianca abriu um sorriso, Jeff sugeriu um plano para ela:

– Eu estava pensando, que tal uma meditação de reality show? Você teria que assistir dez minutos de reality show na TV todo dia. – Basicamente, a ideia era cooptar a rotina atual de Bianca. – Você hackeia a estrutura que já existe na sua vida.

Como já mencionamos, cientistas que estudam a formação de hábitos falam sobre a necessidade de haver um ciclo de “deixa, rotina e recompensa”. Para Bianca, a “deixa” seria chegar ao fim do dia, a “rotina” seria assistir à TV e a “recompensa” seria relaxar sem pensar em nada. A proposta de Jeff era usar a mesma deixa, mas alterar ligeiramente a rotina, o que iria transformar a recompensa.

Ele prometeu criar uma meditação guiada só para ela que combinasse autocuidado, autocompaixão e descanso sem fazer

parecer que era mais uma tarefa a cumprir.

– Não é uma obrigação a mais – sugeriu. – Na verdade, é o oposto disso. É como estar sendo preguiçosa de uma forma que na verdade faz bem para você.

Bianca pareceu estar convencida. Ela gostou da ideia de uma meditação guiada.

– Gosto mais de responder a outra pessoa do que a mim mesma – contou. – Contanto que não seja o Dan.

Ela também ficou entusiasmada com o fato de a prática descrita por Jeff ser muito menos rígida do que a minha.

– Vou tentar seguir a sua receita – anunciou.

A seguir está uma versão da meditação que Jeff criou para ela.

Esta é a meditação mais autocomplacente que posso imaginar. É feita para você se *deleitar* no repouso e cuidar de si mesma. Use e abuse dela! Você tem o direito de fazer isso, aliás. Chame esta meditação de autocuidado, chame de manutenção básica – ou de “Escapando do gulag meditativo do Dan”. Tire 15 minutos para não fazer nada na varanda, sair para uma caminhada ou deitar-se na grama. Provavelmente você já costuma fazer alguma coisa quando quer relaxar. Esta meditação tem o objetivo de ser um pouco mais clara e intencional em relação a esses momentos.

Faça o que fizer, *não* caia na armadilha de se comparar com algum mártir que você conheça. Todos têm uma versão da avó italiana durona que criou 12 filhos e 18 netos, limpava todas as casas na vizinhança e ainda cozinhava uma pasta e fagioli fenomenal – e parecia nunca descansar. Essas pessoas nos fazem passar uma má impressão e são na verdade demônios.

A questão é que todos têm capacidades diferentes, e *todos têm capacidades diferentes em momentos diferentes*. Quanto mais descansada, saudável e amparada a pessoa está, mais ela tem a dar. Isso obviamente oscila dependendo de muitas variáveis interiores e exteriores. Um dos aspectos mais complicados de ser humano é equilibrar o que precisamos dar aos outros com o que conseguimos dar a nós mesmos. Seu corpo pode ajudá-la a tomar essas decisões se você escutá-lo. Mas dê um desconto a si mesma também – há momentos em que haverá desequilíbrio. A vida é assim mesmo. Mas podemos ser inteligentes e compensar isso onde for possível.

Para aqueles que consideram esta uma prática menor, conheço excelentes professores de meditação que ensinam *apenas* repouso. Eles nos ensinam a encontrar o repouso sentados, deitados ou mesmo enquanto caminhamos. Nós acreditamos saber o que é

descansar, mas muitas pessoas não têm a menor ideia. O repouso existe num *continuum*. Você pensa que está repousando, mas, de repente, se dá conta de que está na verdade prendendo a respiração, tensionando o corpo, tremendo na beirada da almofada de meditação como se estivesse com um pepino gigante enfiado no rabo. Então você suspira e relaxa, e seu corpo inteiro amolece. Aprendemos na meditação que é possível fazer isso repetidamente. Cada vez que relaxamos, nosso corpo parece se livrar de mais uma camada de tensão. As camadas vão descascando como fantasmas, num exorcismo para nossa era secular.



CURTINDO A PREGUIÇA, OU ESCAPANDO DO GULAG MEDITATIVO DE DAN

2 minutos a 2 horas – isso mesmo, delície-se!

A primeira coisa a fazer é se colocar na posição. Por “posição”, quero dizer se jogar no chão da sala com a TV ligada ao fundo. Ou se largar na sua cama – ou na varanda, ou no sofá. Pode ser de forma desleixada. *Deve* ser de forma desleixada. Esta prática também pode ser feita em companhia de outra pessoa, principalmente uma criança, um animal de estimação ou um colega de quarto que assiste televisão demais e está coberto de migalhas de salgadinhos. Aconchegue-se ao lado deles se você achar gostoso. A ideia é hackear a situação natural em que você já se encontra e transformá-la numa meditação perfeita.

Feche os olhos e respire fundo algumas vezes. Solte o ar devagarzinho, se acomodando de forma bem agradável. Suavize o rosto. Lentamente, traga sua atenção para a sensação do corpo deitado de barriga para cima ou de lado. A sensação de relaxamento. Você consegue se imaginar afundando ainda mais no chão? Se quiser, pode erguer um braço e uma perna de cada vez e deixá-los cair, totalmente relaxados. Como se fosse uma boneca de pano. Imagine que você está se livrando de várias camadas de tensão. Se houver pensamentos, deixe-os como pano de fundo, como o ruído de um rádio, de uma televisão ou do trânsito ao longe. Nada de mais.

Agora, volte sua atenção para qualquer sensação de repouso no seu corpo. A simples sensação de estar aí, relaxada. Se houver alguém junto com você, volte sua atenção para fora e sinta a conexão física com esse outro corpo. Seu próprio corpo subindo e descendo com a respiração, o outro também. A ideia é incluir este ciclo completo de sensações, você e o outro, na meditação. Sentindo prazer com esta conexão e com seu próprio sentimento animal. A atitude aqui é “Oba, nada para fazer”. Nada a fazer a

não ser repousar em seu próprio corpo e em sua própria consciência relaxada. Essa é a principal instrução nesta meditação.

Se cair no sono, durma. Você deve estar mesmo precisando. Esta é uma prática sobre o prazer sonolento de se deitar no chão sem nada planejado. Como quando era criança. A inocência e a simplicidade disso. Relaxar, dar este tempo a si mesma, sem precisar de mais nada.

Nesta meditação, estamos enfatizando o relaxamento e o desprendimento, sem ficar tentando constantemente controlar a situação. Não importa se a sua mente começar a divagar. Você não precisa colocar em prática nenhuma técnica meditativa especial, embora possa fazê-lo, se quiser. Não precisa nem de “atenção plena”. Nada de *mindfulness* agora. Você só precisa se refestelar na preguiça.

De fato, vamos deliberadamente acentuar essa preguiça: se quiser, solte um suspiro e deixe amolecer o corpo inteiro algumas vezes, acomodando-se ainda mais no chão.

Como com a meditação de autocompaixão que acabamos de fazer, sentimentos de carinho poderão emergir naturalmente. Carinho por si mesma, pelo humano ou animal próximo a você (se houver). Nesse caso, deixe que seja apenas um sentimento agradável como pano de fundo. Sua atenção deve estar principalmente voltada para a lânguida preguiça do corpo e talvez para este outro corpo ao seu lado, embora você possa se distrair também. Não tem importância, talvez faça parte. Note se há algum sentimento de simples contentamento e conforto. Esta é uma prática completa, exatamente o que você precisa. Curtindo a preguiça.

Se tiver mais tempo, continue meditando assim. Curta este momento roubado. Faz bem. Quando estiver pronta para terminar, abra os olhos bem devagar e veja se consegue levar um pouco desta atitude relaxada para o resto do seu dia. Ah, e diga a seu colega de quarto para arrumar um emprego.

RESUMO

1. Deite-se no chão, no sofá ou em qualquer lugar de forma bem relaxada, se largando mesmo. Não tem problema se houver uma criança ou um bichinho

junto com você – faremos dessa presença uma parte da meditação.

2. Feche os olhos, se quiser. Relaxe bem ao expirar, livrando-se de qualquer tensão. Imagine-se afundando ainda mais no chão. Erga braços e pernas um pouquinho e deixe-os cair algumas vezes. Sua atitude é de “Oba, nada para fazer!”. Nada a fazer a não ser repousar e curtir. Esta é a instrução principal.
3. Se cair no sono, não tem problema. Se houver pensamentos, deixe-os ser apenas um pano de fundo, como o ruído de um rádio a distância. Simplesmente deite-se no chão, como fazia quando era criança.
4. Abra os olhos quando estiver pronto e então passe o resto do dia gingando por aí como o jovem John Travolta. Levando a preguiça para passear!

Depois de ferver em fogo brando durante vários dias, nossa crise de moral na equipe atingiu seu ponto crítico justamente em Nova Orleans.

Aconteceu, ironicamente, logo depois de uma das mais absurdamente deliciosas apostas para essa viagem. Jeff e eu tínhamos levado uma “tenda de meditação” que compramos pela internet por 400 dólares – uma espécie de barraca do beijo contemplativa. Armamos a tenda numa manhã esplendorosa e movimentada, na Jackson Square, bem no centro da cidade.

Eu amo Nova Orleans. Mesmo depois – talvez especialmente depois – de ter trabalhado como repórter cobrindo os horrores do furacão Katrina. Adoro tudo naquele lugar: as pessoas, a arquitetura, a história, a música capaz de mudar a sua vida e a culinária capaz de encurtá-la. Tennessee Williams teria dito uma vez: “Só há três grandes cidades nos Estados Unidos: Nova York, São Francisco e Nova Orleans. Todas as outras são Cleveland.”

Ben, sempre tentando extrair o máximo de desempenho da equipe, foi até o lendário Café du Monde e comprou café para todos, além de várias sacolas cheias dos famosos e diabólicos *beignets* – uma espécie de bolinho de chuva em formato de travesseiro e polvilhado de açúcar de confeitiro. Eu vinha me abstendo de doces durante a viagem, porque açúcar provoca o meu doidão interior,

perturba meu sono e em geral me torna insuportável. No que foi, para mim, um ato de colossal autocontrole, me limitei a comer metade de um *beignet*.

Limpando o açúcar do rosto, eu me juntei a Jeff na barraca. Por mais animado que estivesse para nosso experimento social, também estava me sentindo levemente ansioso e constrangido. Desde que era um repórter foca, o tipo de trabalho que eu mais odiava era o que chamamos de entrevistas “povo fala”, que consistem em encurralar desconhecidos na rua e tentar aproveitar alguma declaração deles sobre o tema do dia. Nossa tenda, com uma faixa proclamando “Aulas gratuitas de meditação”, era uma versão exponencialmente mais embaraçosa de “povo fala”.

Em outro ponto da praça havia um monte de gente em torno de um cara fazendo acrobacias com um enorme bambolê cintilante. E, bem ao nosso lado, alguém começou a tocar uma tuba.

– É possível – disse eu a Jeff – que a gente fique aqui um bom tempo e ninguém aceite a nossa oferta.

– É bem possível que sejamos rejeitados muitas vezes – concordou Jeff, embora não parecesse se importar.

Quando jovem, ele lutou muito com sua insegurança, mas acabou encontrando uma forma inusitada de lidar com isso: indo a boates e se forçando a dançar. É mais difícil se soltar quando a pessoa está trancada na própria cabeça, mas Jeff desenvolveu uma forma de se livrar da inibição nessas horas e se jogar na pista sem ter medo de o acharem ridículo. Mais uma coisa que eu admirava/invejava nele. De volta à nossa tenda na Jackson Square, ele observou, num tom que beirava o entusiasmo:

– Acho que vamos descobrir todos os tipos possíveis de humilhação. Estão todos à nossa disposição.

O início não foi muito auspicioso. Uma senhora de casaco roxo e óculos escuros passou por nós e mencionou que havia lido meu livro.

– Obrigado – agradei. – Quer aprender a meditar?

– Não, obrigada – respondeu ela e foi embora.

Jeff deu uma risada.

– O que ela disse nas entrelinhas foi: “Eu li o seu livro, não é muito bom” – comentei.

Mas aí as comportas se abriram. De repente, havia um monte de gente animadíssima para meditar com a gente em público. Casais mais velhos de férias, homens de negócios de meia-idade que estavam na cidade para algum congresso e até mesmo um mágico de chapéu-coco e tudo que quis fazer uma sessão de meditação antes de se apresentar em outro ponto da praça. Craig, um vendedor estressado, mencionou que havia comprado meu livro recentemente: “Eu pensei: ‘Se esse cara consegue relaxar, eu também consigo.’” Nossos novos amigos se aproximavam da tenda em grupos de dois ou três de cada vez, e Jeff pedia que eles apoiassem as mãos na bancada de madeira falsa e lhes dava lições de atenção plena cercado pelo barulho da cidade ao fundo.

Algo engraçado aconteceu comigo enquanto eu estava ali, meditando com aqueles desconhecidos no meio de um espaço público barulhento: comecei a curtir de verdade. Talvez porque fosse um local tão “ruim” para meditar, de acordo com a maioria dos padrões tradicionais, eu simplesmente me rendi à situação. Como Jeff nos orientava, deixei que os barulhos fluíssem através de mim, senti meus pés no chão e me conectei – quando conseguia – com a minha respiração. Senti surgir em mim uma enorme gratidão por Jeff e seu desempenho virtuoso. Embora eu às vezes zombasse dele por causa de seu jeito de falar, conheço pouquíssimos professores de meditação que teriam aceitado se aventurar num ambiente tão inadequado e ainda assim conseguir se conectar realmente com as pessoas. A certa altura, quando estávamos meditando com uma dupla de enfermeiros que trabalhavam num hospital psiquiátrico – e usavam a meditação como forma de autocuidado –, Jeff sugeriu que eles se abrissem a todas as sensações físicas, aos sons e à “estranha esquisitice constrangedora desta situação aleatória de

estar meditando com dois caras de meia-idade no meio de uma praça em Nova Orleans”.

Concluímos nossa tarde meditando com Jerome, um artista performático que ganhava a vida se cobrindo de tinta prateada e posando para fotos como estátua viva ao lado de turistas. Ele tinha uma habilidade sobre-humana de ficar parado e em silêncio, fazendo com que nós, meditadores experientes, parecêssemos amadores. Foi incrível.

No entanto, quando nos preparávamos para ir embora, todos os *beignets* já tinham acabado, a tenda havia sido empacotada em sua caixa de papelão e a afabilidade normal de Eddie havia azedado completamente. Mais uma vez, Ben não havia conseguido se certificar de que tudo estava seguindo o cronograma programado, e Eddie estava aborrecido – com toda a razão. Os dois trocaram algumas palavras duras na rua, o que gerou em mim o seguinte surto de *prapañca*:

Eddie e Ben vão sair no braço → Os tabloides vão publicar manchetes tipo “Turnê de meditação doce e sensível acabou azedando” → Minha carreira na atenção plena estará completa e panoramicamente ferrada → Aero jazz

Estava na hora de abrir o jogo. Não podíamos deixar a situação piorar ainda mais.

Numa parada de caminhões a cerca de uma hora da cidade, convoquei uma reunião. Eddie, Ben, Jeff e eu tomamos conta da cabine dianteira do ônibus, enquanto todo o restante da equipe se retirou para a suíte de George Clinton, sem dúvida especulando sobre a possibilidade de acontecer um homicídio num futuro próximo.

Assim que as portas se fecharam, bum, fui atingido por um chute na cabeça. Nem vi quem me acertou. Enquanto caía, vi Ben se jogar

contra a janela. Jeff começou a entoar cânticos. Eddie rasgou a camisa e gritou: “Quem vai encarar?”

Nada disso. Tudo transcorreu exatamente da maneira razoável que se poderia esperar. Eddie teve uma chance de desabafar, nós escutamos e admitimos que estávamos exigindo demais dele. Ele se emocionou e todos nos abraçamos. Então fizemos várias mudanças no cronograma, cancelando algumas das gravações planejadas para ter mais espaço para respirar ao longo do itinerário. Também conseguimos que Ben concordasse em realmente assumir a tarefa de manter e reforçar a programação diária, assegurando-se de que todos estivessem se alimentando e descansando o suficiente. No fim, foi um dos mais rápidos e amigáveis exemplos de resolução de conflito de que já participei.

Depois chamamos o resto da turma e os informamos sobre as mudanças no cronograma, além de fazer um resumo da nossa discussão. Eddie ainda estava com a voz embargada.

– Eu me senti muito bem com a nossa conversa – disse. – Nós somos meditadores. Não precisamos vencer várias camadas de ego a fim de chegar ao cerne do problema. Estranhamente, há um lado bom em nos deleitarmos com o fato de que ficamos desgastados a ponto de revelar nossos demônios.

Tive vontade de abraçá-lo de novo. Não por acaso Jeff era amigo dele há tanto tempo.

Havia muito a aprender daquela situação. Para Eddie, não foi apenas uma “simples lição sobre autocuidado”. Foi também, segundo ele, uma alegoria sobre o que acontece quando “a atenção plena se encontra com o capitalismo”. Foi uma lição sobre liderança, limites e também sobre os desafios de cuidar de si mesmo. Ao prosseguirmos no assunto, alguns dos nossos companheiros de viagem contribuíram com suas próprias histórias sobre como também haviam priorizado os outros, deixando de colocar o autocuidado em prática e tudo acabara mal.

Carlye Adler, que veio para ajudar Jeff e eu a transformarmos

essa jornada num livro, discutiu um de seus demônios interiores. Como mulher equilibrando os papéis de esposa e mãe com uma carreira de escritora ocupadíssima, trabalhando com clientes de alto calibre, ela às vezes se via aceitando um excesso de compromissos.

– Então eu fico dizendo sim, sim, sim, sim, sim. E quero mesmo fazer essas coisas. Não tenho o menor ressentimento em aceitá-las – contou.

Mas, a certa altura, seu pavio sempre chega ao fim e ela então se transforma na “Fada da Fúria”.

“Fada da Fúria” é um termo que Jeff aparentemente havia criado durante uma conversa com Carlye sobre esse problema. Segundo ele, é como se ela começasse sendo um “unicórnio rosa e fofinho, totalmente paz e amor”, mas, quando provocada, se transformasse num “unicórnio psicótico que sai estripando as pessoas”.

– Sim – concordou Carlye, enquanto todos riam. – Infelizmente, posso ser um pouco destrutiva com as pessoas à minha volta quando a boa vontade se transforma em ressentimento. Um interruptor é acionado.

– É exatamente assim que eu me sinto – disse Jeff. – É a sensação literal de que um interruptor foi acionado e mudou tudo. Tipo o médico e o monstro. Eu sou super “Sim, sim, sim, prazer em ajudar”. De repente, minha resposta é “Vá se foder para sempre”.

(Eu já vi esse fenômeno em ação com Bianca, que tem raros mas apimentados episódios do que a escritora Gretchen Rubin chama de “rebeldia do obsequioso”. Por exemplo, geralmente eu como coisas do prato dela em restaurantes. Geralmente, ela não se importa de compartilhar. Mas, se eu tiver a audácia de pegar o último pedaço de seu prato de orecchiette favorito, corro o risco de levar uma garfada no olho.)

Para Jeff, esses momentos muitas vezes se tornam oportunidades para a pessoa se julgar duramente.

– É difícil ver isso, porque você começa a pensar: “Sou um

babaca e sempre serei assim. Esse é o meu verdadeiro eu”.

Eu estava vivenciando meu próprio autojulgamento durante essa discussão do grupo, porque não me identifiquei muito com esses exemplos.

– Certamente não sou de acomodar as necessidades dos outros, como vocês fazem, dizendo sim para tudo e se desdobrando para dar conta. Eu tenho medo de ser egocêntrico e de não ter muita capacidade para compaixão.

Esta é uma questão profunda para mim. Na maior parte da minha vida, meus amigos e familiares sempre fizeram piada sobre como posso ser meio idiota. Meus pais adoram contar às pessoas histórias da minha adolescência épica, de como eu costumava torturar meu irmão mais novo estudioso jogando gelo no teto para “fazer nevar” sobre o que ele estivesse lendo. Na faculdade, meu companheiro de quarto tinha o hábito de deixar um dicionário aberto no meu travesseiro com a palavra “ética” destacada. No início do casamento, quando Bianca me confrontava por conta de alguma infração minha, eu muitas vezes ria cinicamente e proclamava que a culpa era dela por ter “casado mal”. Infelizmente, havia um fundo de verdade naquelas piadas. Eu tenho uma longa história de ter pavio curto. (Claro que não chego a ser um Gêngis Khan, mas certamente houve situações em que agravei conflitos no trabalho ou em casa a ponto de se tornarem discussões aos gritos.) Parte disso era congênita: afinal, sou neto de Robert Johnson. Mas parte era aprendida: meu senso de humor afiado me ajudou a fazer amigos (embora eu reconheça que nem todos apreciassem isso) e meu espírito competitivo impulsionou a minha carreira. No entanto, mesmo tendo amadurecido e reduzido a minha tendência a ser irascível, isso permaneceu como uma parte dolorosa da minha autoimagem, especialmente quando me comparo a pessoas mais suaves e naturalmente altruístas como Bianca, Jeff e Carlye. Não é incomum, para mim, perceber um impulso egoísta ou a raiva surgindo dentro de mim, para em seguida, como uma segunda

flecha, me lançar em alguma história sobre como sou uma pessoa terrível.

O ponto – como aprendi e venho dizendo ao longo deste livro – é não se sentir culpado sobre o que quer que você esteja sentindo. É ver tudo claramente de forma que isso não o controle. Conforme Jeff explicou ao grupo no ônibus, a estratégia mais inteligente é lidar com os seus problemas com equanimidade e cordialidade, a fim de – e foi aqui que ele me perdeu – abrir caminho para o surgimento de um “coração mais amoroso”.

– Quando você usar termos como “coração amoroso”, posso ir vomitar? – perguntei.

Isso rapidamente descambou para um debate sobre a possibilidade de chamar este livro de *O coração amoroso*, por Dan Harris, com uma foto diáfana do meu rosto na capa, cabelos ao vento. Outra pessoa sugeriu o título alternativo *Despertando para o seu babaca interior*, por Dan Harris.

Embora eu seja um antissentimentalista declarado, realmente acredito no poder das práticas de compaixão. Por mais que as considere piegas em certos aspectos, eu me sinto motivado a explorá-las precisamente porque descobri que são um antídoto para o que considero meus déficits. Nesta meditação, Jeff nos guia a passar da compaixão por nós mesmos para a compaixão pelos outros. E, como já dissemos, é impossível desenvolver a segunda sem a primeira.

A compaixão faz o mundo girar – ou as partes boas dele, pelo menos. É útil compreender a diferença entre sentir a dor de alguém, por um lado, e uma compaixão mais ativa, por outro. Neurocientistas sociais chamam a primeira de “ressonância empática” – nossos corpos podem literalmente ressoar a tristeza, a dor e o medo de outra pessoa. Empatia é um componente importante da compaixão, mas também pode nos deixar sobrecarregados e levar ao que chamam de “fadiga por compaixão” entre os profissionais de saúde. É quando alguém acaba deixando na mão uma pessoa que está sofrendo por não conseguir lidar com a dor dela. Já a compaixão madura é mais sustentável. Acima de tudo, a intenção e a presença que ela gera é sem dúvida mais útil e reconfortante para o

outro.

Quantas vezes na vida congelamos diante da tristeza ou da perda de alguém, sem ter ideia do que dizer ou de como agir? Quase sempre, tudo que você precisa fazer é ficar quieto e demonstrar que se importa. Veja como:



COMPAIXÃO INTELIGENTE

30 segundos ou mais

Esta meditação pode ser feita quando você estiver sozinho ou de improviso, quando estiver com alguém que está sofrendo. Sempre é bom começar respirando fundo algumas vezes, para ajudar a relaxar e a tranquilizar o sistema nervoso. Logo no início, estamos procurando estabelecer certa serenidade e calma interior na forma como vivenciamos esta experiência.

Se você estiver sentado em postura de meditação, pode fazer isso por cerca de dois minutos, sentindo a respiração como sua âncora, acomodando o corpo e colocando a tensão para fora nas expirações, como sempre. Se estiver na companhia de alguém, essas longas respirações também são boas – à medida que se acomoda e se torna mais presente, você também ajuda a outra pessoa a se acomodar melhor e ficar mais presente. Isso é parte da ressonância empática. As vibrações que enviamos e as que recebemos são contagiosas. Nós trabalhamos habilmente com essa compreensão.

Agora traga à mente a imagem de alguém que você conhece e que esteja precisando de um pouco de amor. Alguém que esteja sofrendo física ou emocionalmente. Pode ser uma boa ideia dizer o nome dessa pessoa agora, ao começar, trazendo-a mais plenamente para a sua experiência. Se a pessoa estiver com você, obviamente não precisa trazê-la à mente – ela está bem aí. Procure notar se há alguma reação emocional de empatia em seu próprio corpo e na sua mente quando você se conecta à situação dela. Respire em qualquer sentimento que surgir. Usaremos isso como trampolim para a parte principal da prática.

Tente se conectar com sua aspiração sincera – sua intenção – de que o sofrimento dessa pessoa acabe. Como na meditação de autocompaixão, uma frase curta pode ajudar. Algo como *Que você esteja bem* ou *Que você seja forte*. Ou talvez sua linguagem seja mais direta: *Está tudo bem* ou *Estou aqui*.

Escolha a frase que funcione para você e repita-a em silêncio. Não gaste tempo demais para escolher – na dúvida, use uma dessas que sugeri. A intenção é o que importa.

A ideia é se conectar com o desejo muito razoável de que o sofrimento e as dificuldades pelas quais essa pessoa está passando acabem. Não estamos tentando criar uma resposta emocional, embora emoções possam surgir e sejam bem-vindas. Tampouco estamos tentando consertar a pessoa ou “o problema”. Sua compaixão não depende de qualquer tipo de resultado. É simplesmente se importar com o outro porque sim. Apenas desejamos que ele melhore. É um exercício de concentração, o que significa restabelecer continuamente a intenção, permitindo-se sentir o que quer que seja.

Nos próximos minutos – ou pelo tempo que parecer necessário, se estiver junto da pessoa –, repita sua frase, *Que você esteja bem*, no ritmo que achar confortável. Se sua mente começar a divagar, inicie novamente sua intenção simples: *Que você esteja bem*. Com paciência, sem pressa. Uma expressão constante de percepção calma e presença. *Estou aqui*. Há o entendimento de que todos passam por situações difíceis, que os altos e baixos da vida estão além do nosso controle. Você permanece sólido, dentro de tudo isso.

Que você esteja bem. Esta é uma prática fundamentalmente ativa – você não está passivamente imerso em sentimentos. Em vez disso, está ativamente oferecendo sua intenção, sua presença, seu carinho. É uma *ação*. Nós estamos praticando como responder aos outros apoiando-os. Como em todas as meditações deste livro, esta é tanto uma investigação quanto um treinamento.

Termine quando sentir que deve. Conectando-se à sua respiração e ao seu corpo, sentindo seus pés no chão, respirando profunda mas naturalmente. *Que você esteja bem. Que todos nós estejamos bem.*

RESUMO

1. Esta meditação pode ser feita diante de alguém que esteja passando por dificuldades. Ou pode ser feita enquanto você estiver sentado sozinho, imaginando a pessoa numa situação difícil. Em ambos os casos, comece respirando fundo para se acomodar.

2. Tente se conectar com uma intenção sincera de que o sofrimento dessa pessoa termine. Repetir uma frase em silêncio, na sua cabeça, pode ajudar: *Que você esteja bem* ou *Está tudo bem* ou *Estou aqui*.
3. Se surgirem emoções, não tem problema. Permita que estejam presentes. Mas elas não são necessárias. O importante aqui é a intenção, que para algumas pessoas é muito razoável e serena.
4. Repita sua frase – *Que você esteja bem* – no ritmo que for confortável para você. Se sua mente divagar, comece novamente com sua simples intenção. Sem pressa. O que importa aqui é sua presença firme e madura e sua intenção compassiva de que essa pessoa melhore.

No dia seguinte à sessão de reconciliação de grupo, todos tivemos tempo livre. Decidimos cancelar todas as gravações e tirar uma folga em nome de nossa saúde mental. De manhã, topei com Eddie na sala de ginástica do nosso hotel em Austin, Texas. Ele estava pulando corda de uma forma incrivelmente fluida. Eu havia aprendido a pular corda alguns meses antes e tinha toda a elegância de um chimpanzé cego. Já o Eddie parecia flutuar.

Nosso homem estava de volta.

Após o almoço, todos embarcamos no ônibus para nossa viagem diária. Sem trabalho a ser feito, tivemos a chance de simplesmente relaxar e apreciar a experiência. Havíamos passado da metade da turnê, e eu queria saborear aquilo tudo. As infelicidades do banheiro do ônibus, que havia começado a feder de verdade. Os suvenires malucos (um pote de pickles de quiabo picante se destacava). Nick, nosso hilário diretor de fotografia, cantando karaokê e fazendo imitações perfeitas de George W. Bush. Dennis, o operador de som, com seu sorriso permanente (talvez por ter ficado solteiro recentemente, e ter passado boa parte da viagem usando o Tinder para arrumar encontros nas várias cidades que visitamos). Mack Woodruff, o membro mais jovem da equipe (por coincidência, filho de Bob e Lee Woodruff, que me apresentaram à minha esposa), que, com sua beleza e seu senso de estilo, nos ajudou a parecer mais moderninhos em público do que realmente somos. Além de

nossas longas conversas em grupo, lideradas por Jeff, que estava começando a parecer o líder de acampamento mais legal do mundo.

A intervenção do dia anterior, apesar de dura, teve um efeito mágico. O ar estava mais leve. Boa notícia: o mecanismo para esse tipo de mediação de conflito não é complicado. Conversar sobre suas emoções num ambiente em que as pessoas apoiam umas às outras e se sentem seguras é uma estratégia comprovada para lidar com elas. A meditação é uma forma de fazer isso por você, retirando suas neuroses dos esconderijos na sua mente e expondo-as à luz.

Claro, há muitas pessoas que não querem fazer esse tipo de trabalho interior. Elas não querem enfrentar as próprias emoções e os padrões profundamente arraigados. E têm medo, em geral por motivos compreensíveis.

Em nossa parada seguinte, iríamos encontrar algumas pessoas que tinham várias razões para se sentir assim.

Capítulo 6

A caixa de Pandora

Este é ao mesmo tempo um dos estudos mais engraçados e ao mesmo tempo mais assustadores que eu já vi na vida. Pesquisadores do Departamento de Psicologia da Universidade da Virgínia pediram a voluntários que se sentassem no laboratório durante 15 minutos, sem qualquer distração a não ser os próprios pensamentos. Não eram permitidos celulares e a pessoa tinha que ficar sozinha. Mas havia um botão que podia apertar e dar um choque elétrico em si mesma se quisesse. Os resultados foram surpreendentes: a maioria das pessoas, inclusive dois terços dos homens, ficou tão desconfortável em se sentar em silêncio, sem fazer nada, que optou por apertar o botão e levar um choque.

Os autores do estudo não souberam ao certo que conclusão tirar disso. Há algumas teorias. Você poderia deduzir que vivemos numa era de tanta hiperestimulação que ficamos entediados rapidamente. Também poderia ser levado a crer, como o principal autor do estudo, que, em parte, a explicação é que os humanos evoluíram para continuamente procurar ameaças e oportunidades no ambiente, o que pode tornar esse tempo ocioso torturante. Ambas as teorias têm seu mérito. Mas suspeito – baseado em nenhuma evidência além da minha intuição de leigo – que poderia haver um processo adicional envolvido. A meu ver, esse estudo toca em uma das razões profundas e muitas vezes inconscientes pelas quais as pessoas evitam a meditação. Elas têm medo de ficar sozinhas com o que

sentem. Têm medo de que, se olharem para dentro, poderão abrir uma caixa de Pandora de emoções com o potencial de paralisá-las.

Esse é um medo que Jeff e eu observamos de forma expressiva quando visitamos a Aprendamos Intervention Team (AIT), uma empresa em Las Cruces, no Novo México, que atende, em sua maioria, crianças de baixa renda com dificuldades de aprendizado e outras deficiências. A direção estava tentando, nem sempre com sucesso, introduzir a atenção plena como forma de autocuidado para os funcionários lidarem melhor com o estresse do trabalho.

Jeff e eu nos sentamos para conversar com cerca de 25 funcionários.

“É difícil se permitir ficar vulnerável. Dá medo”, disse um deles.

Outro afirmou: “Às vezes eu não tenho a menor vontade de encarar meus próprios pensamentos.”

Uma fisioterapeuta chamada Zoe Gutierrez disse: “Muitas pessoas me perguntam: ‘Como você consegue trabalhar com isso? Você trata crianças que sofreram maus-tratos e tiveram danos cerebrais como sequela. Como você entra na casa da família e lida com o pai que fez isso?’” Ela disse que ama o trabalho, mas, quando se trata de lidar com as questões psicológicas levantadas por ele, sua prioridade é simplesmente tentar superar tudo. “O mais difícil é voltar para casa e colocar tudo isso de lado, para focar na minha família e nas coisas que preciso fazer, para seguir com a vida.”

Também ouvimos Lidia Mendez, uma animada e simpática terapeuta de crianças autistas. No início, ela nos disse que sua mente era agitada demais para meditar – o clássico sentimento “Eu não consigo”. Mas, depois de conversarmos mais um pouco, Lidia admitiu que, apesar de sua personalidade extrovertida, sofria de ansiedade e tinha profundas reservas em relação a se sentar sozinha com os próprios pensamentos. “Tenho medo do que posso encontrar se deixar tudo vir à tona.” Ela riu, um tanto nervosa, talvez surpresa com o peso do que havia acabado de admitir.

É verdade que a meditação pode trazer à tona nossos medos profundos. No entanto, as ansiedades tendem a emergir à superfície mais cedo ou mais tarde. Meditar nos oferece uma maneira de trabalhar ativamente com as nossas emoções, nos permitindo enxergá-las com clareza, para não sermos um dia surpreendidos quando elas saírem de seus esconderijos mentais nos momentos mais inconvenientes.

Há uma ressalva importante aqui. Se você tiver sofrido um trauma em sua história pessoal, tiver alguma doença mental ou mesmo experimentar alguma dificuldade psicológica ao iniciar a prática da meditação, é prudente consultar um profissional de saúde mental antes de prosseguir. Isso não significa que a meditação não seja indicada para você, mas, quando se trata de lidar com sua saúde mental, raramente é possível resolver seus problemas com apenas um recurso.

Dito isso, tanto Jeff quanto eu sofremos um pouco de depressão e/ou ansiedade, e a meditação nos ajuda imensamente, muitas vezes em conjunção com psicoterapia tradicional. Na minha experiência, quando o nevoeiro da melancolia me envolve, a meditação me ajuda a sair daquela rodinha de hamster dos pensamentos obsessivos para que eu não me deixe dominar pelas histórias vomitadas pela voz dentro da minha cabeça. De fato, pesquisas sugerem que a meditação pode ser benéfica para quem sofre de depressão e ansiedade. O *Journal of the American Medical Association* publicou um estudo da Escola de Medicina da Universidade Johns Hopkins que concluiu que fazer meditação de atenção plena diariamente é quase tão eficaz quanto antidepressivos para aliviar alguns sintomas.

Mas ninguém aqui está sugerindo que o processo de confrontar suas emoções através da meditação seja fácil. Em nossa conversa com Lidia, Jeff se abriu com sinceridade sobre encarar alguns de seus próprios problemas, em particular os criados pelo seu TDAH. “Foi assustador quando me dei conta de que precisava começar a

enfrentar essas coisas”, disse ele. Seus primeiros anos de meditação foram na maior parte tranquilos e interessantes. “Mas, talvez lá pelo quinto ano, toda aquela agressividade, vergonha e mágoa começaram a borbulhar na superfície, como se estivessem vindo do nada. Isso durava de alguns minutos a várias horas. Mesmo depois que as emoções diminuía, eu as sentia fervilhando sob a superfície no meu dia a dia. Descobri que elas sempre estiveram lá, só que eu nunca as havia enxergado com clareza. Com o tempo, tudo foi se resolvendo.”

Jeff também destacou que às vezes o que estamos evitando não é tão ruim quanto pensamos. “Muitas vezes tive esta experiência: ‘Ó, meu Deus, não quero chegar perto disso.’ Depois, ao abrir aquela porta, era só um ratinho. Não havia monstro nenhum ali.”

Para muitas pessoas, a inclinação natural é fugir das emoções mais difíceis. (Stephen Colbert disse, brincando, quando apareci em seu programa para promover o meu primeiro livro: “Eu não era feliz o tempo todo, então resolvi criar coragem e fazer o que os homens fazem: fingir que as emoções não existem!”) A meditação oferece uma alternativa, mas, como Jeff destaca, é importante ir no seu próprio ritmo, porque é um trabalho delicado.

Há um acrônimo que muitas pessoas, inclusive eu, consideram útil como guia para se debruçar sobre suas emoções, RAIN: reconhecer, aceitar, investigar e não se identificar.

RAIN é uma forma de explorar qualquer sensação, pensamento ou emoção – mesmo os mais difíceis. É uma ferramenta útil para ter à mão em seu cinto de utilidades de meditador. Outras meditações apresentadas neste livro que podem ajudar com emoções difíceis são Curtindo a preguiça (Capítulo 5), Compaixão inteligente (Capítulo 5) e Meditação andando (Capítulo 8).

Esta prática ajuda de duas maneiras. Em primeiro lugar, aumentando o seu repertório emocional. Em vez de se perder em reações emocionais, você para e desperta a curiosidade sobre o que está acontecendo dentro de si. Embora obviamente possamos ter pensamentos muito carregados de emoção, nosso corpo é o verdadeiro epicentro das emoções. Massoterapeutas gostam de dizer que nossos problemas vão parar em nossos

músculos e tendões. E é verdade. Você pode sentir raiva no maxilar, no antebraço ou nas orelhas, que talvez latejem e fiquem vermelhas como nos desenhos animados. Todos possuímos uma configuração única, mas temos muito em comum também. Com RAIN, ficamos curiosos sobre as idiossincrasias, os tiques e as contrações que são a forma particular de nosso corpo dedurar os sentimentos, dizendo: *Ei, estou sentindo coisas aqui! Há sentimentos acontecendo!* Dessa forma, podemos aprender a perceber nossas reações emocionais mais cedo, e não – nas perfeitas palavras da professora Sharon Salzberg – “quinze ações com sérias consequências depois”.

E há a segunda maneira por meio da qual a RAIN ajuda. O fruto da meditação não é apenas uma menor reatividade emocional. *Também é ter menos emoções negativas em primeiro lugar.* Quanto mais praticamos observar nossos hábitos emocionais, menos potentes eles se tornam. Com o tempo, até podem começar a sarar. Isso pode acontecer mesmo com nossas emoções mais antigas e secretas. O processo é lento. Mas eficaz.

Como isso acontece? Qual é a *sensação* desse processo? Isso é a técnica RAIN. O presente dentro da caixa de Pandora.



RAIN

5 a 15 minutos

Comece respirando fundo algumas vezes. Quando trabalhamos com emoções – que podem ser muito fortes –, há uma importante etapa preliminar: identificar alguma sensação sutilmente confortável ou simplesmente ver se você consegue se conectar com alguma imobilidade abaixo da superfície. Como uma base para a qual retornar. Pode ser a respiração, uma sensação tranquila no corpo, um som, uma imagem – até mesmo uma imagem exterior que você possa olhar. Tire alguns minutos para encontrar esse lugar e medite nele, notando suas qualidades, conhecendo-o melhor. Esse é o lugar para onde voltaremos no decorrer desta meditação; você pode retornar a ele a qualquer momento que precisar. Faça uma anotação mental, se quiser: chame esse lugar de *base* ou *descanso*.

O primeiro passo da técnica RAIN – o “R” – é **reconhecer**. Será que você consegue reconhecer alguma emoção acontecendo em sua experiência neste momento? Tristeza, alegria, raiva, frustração, curiosidade, tédio, impaciência, ansiedade – qualquer uma. Nesse caso, faça uma anotação mental: *tristeza*, *tédio*, o que for.

Um sentimento pode não ser óbvio. Às vezes, quando percebemos, nos damos conta de que estávamos carregando uma emoção em segundo plano o dia todo. Pode ser uma dor oca na garganta, um tremor de excitação no peito ou uma faixa de tensão no pescoço ou nos ombros. Há muitas variações disso, frequentemente expressadas através de alguma sensação corporal no rosto, na garganta, no pescoço, no peito ou na barriga. Se você acha que há alguma emoção acontecendo, mas não sabe exatamente qual é (ou mesmo se tem alguma), apenas faça uma anotação mental: *sentir*.

Se estiver emocionalmente neutro no momento, pode tentar deliberadamente evocar uma emoção. Pode trazer à mente algum vídeo

idiota do YouTube de um homem peidando num saquinho ziplock e perceber qualquer sentimento de comicidade ou de decepção com a humanidade. Ou pode pensar numa situação ou pessoa que lhe desperta raiva, o entristece ou o enche de uma sensação de bem-estar. Seja o que for, a primeira coisa a fazer é enxergar o sentimento com clareza.

O próximo passo é o “A” – **aceitar**.

Isso significa que, seja qual for a sensação emocional, você a deixa estar. Em vez de tentar ignorá-la ou reprimi-la – algo que fazemos com frequência –, você se abre para toda a sua complexidade, com grande ternura e carinho. Você está cultivando um sentimento de autocompaixão ao fazer isso, o que significa que também vai fazer as coisas naturalmente no seu próprio ritmo, com tranquilidade. Essa atitude permite uma nova forma de vivenciar essas sensações, para que as emoções por trás delas possam começar a ser expressadas e até mesmo metabolizadas. A explicação da neurociência para isso é fascinante: nós estamos essencialmente integrando nossas emoções com nossa cognição, unindo o que *sentimos* com o que *sabemos*.

A aceitação pode parecer algo despretensioso, mas é a coisa mais importante que um ser humano pode fazer. Essa palavra tem dezenas de sinônimos aproximados, descritos de formas diferentes em cada cultura e tradição: perdão, amor, equanimidade, maturidade, estar presente. É uma forma radical de estar no mundo, desprendendo-se do que está no caminho e dando as boas-vindas ao que estiver emergindo, seja lá o que for. Pode haver uma qualidade existencial revigorante neste ato: é como se, ao aceitarmos cada parte deste momento, nós nos sincronizássemos com ele.

A aceitação não é fácil quando estamos passando por uma emoção desafiadora, como raiva, medo ou tristeza. Mas a alternativa é ou se agarrar a ela, tornando a emoção mais dolorosa quando ela vai embora, ou rejeitá-la, o que pode funcionar a curto prazo, mas acaba amplificando e arrastando a emoção para fora. Aquilo a que você resiste persiste. É como tentar ganhar uma luta contra uma enorme bolha de caramelo derretido. Quanto mais você pressiona, mais grudado fica. Às vezes você nem se dá conta de que está sutilmente brigando com uma emoção ou sensação. Seu corpo pode estar tenso, como se você estivesse se preparando para lutar contra um pensamento, um sentimento ou um som. É um tipo de atrito que às vezes podemos detectar, se observarmos. Se perceber que na verdade não quer aceitar uma emoção específica, então o golpe de kung fu é afastar o foco da câmera e aceitar a sua aversão. É sempre o mesmo movimento; é a escala

que muda.

E isso nos leva ao “I” da técnica RAIN – **investigar**. Investigar é expandir e aprofundar o volume do que estamos aceitando. É nos interessarmos pelo que quer que estejamos sentindo e explorar isso num ritmo que funcione para a gente.

É preciso um pouco de prática para aprender a fazer isso de forma habilidosa. Queremos estar curiosos e conscientes de nossas emoções, mas sem alimentá-las. Isso é muito importante. Algumas das nossas cadeias de reações emocionais são acionadas à menor provocação: a culpa leva ao julgamento, que leva à tristeza e a imagens negativas de nós mesmos e previsões catastróficas sobre o futuro – e, antes que se dê conta, você estará deitado em posição fetal no porão sob um pedaço de lona velha, inconsolável, com fezes de rato secas grudadas pelo corpo. Podemos ir de zero a cem muito rápido! Quando isso acontece, não estamos mais em atenção plena – numa situação dessas, perdemos a capacidade de realmente acompanhar o que está acontecendo.

Nós estamos trabalhando com circuitos de retorno emocional que querem se completar. É como se a energia neles não pudesse realmente ser descarregada, então o padrão continua sendo executado repetidamente. E, a cada vez que se manifesta, fica mais entranhado na pessoa. Como lidar com isso, então?

Com um toque leve. O segredo é observar nossas emoções da forma mais relaxada possível, de maneira cordial mas também objetiva. Aqui é mais importante uma atitude relaxada do que ver cada parte da emoção claramente. Deixamos a sensação vir até nós; deixamos que ela se mostre. Nunca ficamos com pressa. A clareza irá emergir da equanimidade, não o contrário. Esse tipo de abertura é o meio ideal no qual assimilar o movimento da emoção.

É exatamente neste momento que a mudança pode acontecer. Quando você enxerga um sentimento e se abre para ele – principalmente se for um que vive aparecendo –, é menos provável que ele aumente ou desencadeie outros. A atenção plena, de certa forma, retira combustível dele. Se você faz isso várias vezes, acaba criando um hábito novo e saudável. Toda a sua resposta emocional-comportamental pode ser redirecionada. É uma forma de assumir responsabilidade por nós mesmos com calma e paciência.

O que devemos fazer se, durante a meditação, uma emoção forte se

tornar superintensa e nos encontrarmos à beira daquele ponto de nos enroscarmos na lona suja de cocô de rato seco?

Há algumas opções. Uma delas é deliberadamente dar zoom numa pequena parte da sensação emocional – o centro dela, talvez, ou uma de suas extremidades. Você expira e mantém o corpo relaxado ao acompanhar com leveza essa pequena parte, notando como as sensações – o latejar, o formigamento, a dor ou tensão – se movem e mudam ou se mantêm iguais. Quando isolamos uma parte da sensação emocional, ela se torna mais fácil de administrar e, ao manter a clareza e a atenção, podemos impedir que a emoção se amplifique e desencadeie uma reação em cadeia descontrolada. Então a emoção pode emergir, mas, se a acompanharmos atentamente, essa onda também pode rapidamente recuar, deixando-nos mais leves e calmos.

Outra estratégia é voltar para aquela sensação base que identificamos no início da meditação. Todos deveriam fazer isso durante toda a prática; é parte do trabalho inteligente. A cada poucos minutos, pratique trazer a sua atenção de volta ao conforto deste outro lugar: sua respiração, uma imagem, um som ou alguma qualidade tranquilizadora no corpo. Medite aqui por algum tempo. Ou faça uma prática de compaixão – essa também é uma boa opção. É assim que vamos no nosso próprio ritmo – nós nos movemos em direção a um sentimento, o observamos levemente por algum tempo, depois retornamos à base, relaxamos ali e então tornamos a explorar a ativação por mais algum tempo. Esse é o processo, movendo-se num ritmo que funcione para nós, um pouco mais profundamente a cada oscilação do pêndulo.

Claro que também é importante frisar que a qualquer momento você pode simplesmente parar de meditar, sair para uma caminhada ou conversar sobre o que sentiu com algum amigo. Há várias maneiras de trabalhar com as nossas emoções.

O quarto e último passo da técnica RAIN, o “N”, é **não se identificar**. Não se identificar não é tanto uma ação, mas uma atitude, a postura de não levar as emoções para o lado pessoal. Embora possa parecer contraintuitivo, é algo a se tentar e explorar. Como mudaria a sua experiência apenas fazer a anotação mental “A raiva está acontecendo”, da mesma forma que diria “A tempestade está acontecendo”? As emoções são as condições atmosféricas deste momento humano, parte do fluxo natural das coisas, um produto de causas e condições não ditas que se desenrolam por si mesmas. Portanto, dê a si mesmo um desconto. Você não precisa ficar se julgando constantemente

por se sentir assim ou assado. Está tudo bem: todos nós somos parte deste processo maior. E, adivinhe só, quando deixamos de reivindicar cada emoção e pensamento que passam como eu-mim-meu/minha, algo lindo pode acontecer: nos sentimos mais conectados a tudo e a todos. Aos poucos vamos deixando de remoer tanto as coisas e nos tornamos menos egocêntricos.

A não identificação na verdade está implícita nas duas etapas anteriores da técnica RAIN. É uma forma mais profunda de permitir. Se quiser uma “ação”, tente fazer levemente uma anotação mental de cada sensação como *não-eu* – ou, melhor ainda, *seja livre*.

Nós estamos abrindo o viveiro de borboletas aqui. Liberte todas as sensaçõezinhas! *Não-eu! Seja livre!* Deixe que todas as experiências venham e vão. O que está acontecendo agora será diferente logo, logo, e que privilégio é simplesmente estar aqui. *Sub specie aeternitatis*: a visão da eternidade.

É esta a prática. Termine voltando para a sua base, a respiração, o som ou sensação que for mais confortável para você. Antes de abrir os olhos, fique alguns minutos relaxando, talvez até deitado. Deixe o seu trabalho se integrar.

RESUMO

1. Feche os olhos e primeiro encontre a sua **base**: alguma sensação que lhe traga conforto. Pode ser a respiração, algum lugar relaxado em seu corpo ou uma imagem à sua frente.
2. **Reconhecer**. Agora pergunte-se: há emoções acontecendo? Se for o caso, faça uma anotação mental: *raiva, tristeza, exuberância*. Se não conseguir achar o nome exato para o que está sentindo, rotule apenas como *sentir*.
3. **Aceitar**. Abra-se para o sentimento e deixe a sensação fazer exatamente o que ela quiser fazer. Veja se consegue encontrar uma qualidade de carinho e cordialidade por essa emoção que apenas quer se expressar.
4. **Investigar**. Agora ficamos curiosos a respeito da nossa emoção, sobre onde ela está acontecendo e o que está fazendo. Está centrada em alguma parte do seu corpo? O sentimento se mantém o mesmo ou está mudando?

Veja se consegue acompanhar a sensação com leveza, como se fosse um naturalista no campo. Se a emoção começar a ficar intensa demais, você tem algumas opções. Uma é tentar dar zoom numa parte pequena da emoção e só prestar atenção nela, o que é algo mais fácil com que lidar. Ou você pode levar sua atenção de volta para um lugar mais confortável, fazendo a anotação *base* ou *descanso*.

5. **Não se identificar.** Será que você consegue deixar a sensação emocional estar, sem levar para o lado pessoal? Tente encarar suas emoções como o clima: não como algo que o faz julgar a si mesmo, mas como parte das condições atmosféricas naturais do momento. Isso é uma forma mais profunda de permitir. Depois de deixar isso acontecer por algum tempo, volte à respiração, à sua sensação de base ou ao descanso por uns momentos. Antes de abrir os olhos, passe algum tempo relaxando sem fazer nada.

Jeff, algumas perguntas sobre a RAIN. Eu gostaria de me aprofundar mais na parte do “aceitar”, porque parece ser tão fundamental, mas ao mesmo tempo tão sutil. Como podemos saber se realmente aceitamos algo?

Geralmente, a emoção vai perdendo intensidade, embora isso nem sempre aconteça – sentimentos têm seu próprio arco e duração. Também pode haver experiências radicais, depois das quais se consegue sentir um alívio notável. É mais ou menos como quando você de repente se dá conta de que estava prendendo a respiração – ou contraindo alguma parte do corpo devido à tensão – e, ao expirar longamente, tudo relaxa e você pensa: “Nossa, por que não fiz isso antes?” Ou você finalmente fala a alguém tudo o que estava pensando e então consegue se livrar daquele peso enorme em seus ombros. É catártico – na verdade, catarse é outra palavra para descrever essa dinâmica.

Quanto mais aceitamos, mais a energia acumulada em nosso apego, aversão ou fixação consegue ser liberada. Como resultado, muitas vezes nos sentimos mais calmos, leves – e mais sãos no geral. Claro que, quando fazemos isso, também abrimos espaço para que novas coisas possam entrar. Então cada liberação é também uma atualização.

Sei que você se interessa pela ideia de “atualizar” a mente, da mesma forma que fazemos com um programa de computador. Só que raramente um padrão desaparece por completo, não é? Quanto

podem realmente mudar os sentimentos crônicos de ansiedade, tristeza ou raiva? A meditação não é mais uma questão de reduzir nosso sofrimento do que de resolvê-lo de uma vez por todas?

Acho que a meditação consegue fazer as duas coisas. Uma forma de pensar nisso é questionar qual é a relação entre experiências momentâneas de catarse – que são muito comuns – e mudanças e transformações a longo prazo. Essa é a pergunta de um milhão de dólares. Com certeza há uma relação. Alguns meditadores já me contaram que foram capazes de ver e liberar um padrão arraigado num momento e depois, *puf*, ele nunca mais voltou a se manifestar. O que é uma loucura se for verdade, com sérias implicações na maneira como pensamos sobre aprendizagem e mudanças de comportamento. Talvez seja uma das coisas mais importantes que a meditação tem a compartilhar com a neurociência.

Mas acredito que essas transformações repentinas sejam bastante raras. Na verdade, os contemplativos também dizem isso: é mais uma mudança gradual. A maioria dos praticantes com quem converso diz que os padrões voltam, mas com uma insistência cada vez menor. Essa tem sido a minha experiência pessoal. Eu vejo essas coisas de novo e de novo e, a cada vez que as vejo, menos elas me dominam. Com o tempo, alguns padrões emocionais já foram tão trabalhados que é como se tivessem se tornado transparentes – ainda estão aqui, mas quase não me influenciam mais. Porém, outras vezes, alguma coisa que eu pensei que já havia superado volta para puxar meu pé dez anos depois. Especialmente se eu estiver estressado.

Vale mencionar aqui que o desaparecimento *permanente* de todos os padrões de reatividade é um dos argumentos centrais do budismo. Eles dizem que isso é possível. Mas a maioria dos mestres experientes que eu conheço fala que é mais como ir diminuindo a distância até o zero, sem nunca realmente chegar lá.

Ao final de nosso encontro com o pessoal da AIT, tiramos algumas fotos do grupo em frente ao nosso ônibus. Depois a equipe do 10% Happier subiu a bordo, fizemos a chamada e partimos para o nosso próximo destino. Incrivelmente, estávamos dentro do cronograma. Não foi por sorte ou intervenção divina; foi graças ao Ben, que agora estava oficialmente cuidando de tudo na estrada. Inicialmente ele havia resistido à tarefa, mas, agora que começara, estava adorando. Isso não me surpreendeu – Ben realmente gosta de mandar nas pessoas. Uma forma mais educada de dizer isso

seria: ele é um líder nato.

Eu já estava familiarizado com a ditadura boa de Ben Rubin. Embora seja quase 10 anos mais novo que eu, ele essencialmente gerenciava partes significativas da minha vida havia algum tempo, como CEO de nossa empresa de meditação, a 10% Happier.

Como faço com todas as pessoas de quem gosto, implico com Ben sem dó. Ele se veste no estilo que posso chamar caridosamente de “nerd chique”. Seu cabelo me lembra daquela cena do filme *Ligeiramente Grávidos* em que Katherine Heigl pergunta a Seth Rogen se ele usa algum produto para seus cachos bagunçados, ao que ele responde: “Não, isso é, hum, ‘ser judeu’ que chama.” Ben oscila entre o empresário sério, tipo C-3PO, e, nos momentos descontraídos, o brincalhão atrapalhado que insiste em contar piadas de que só ele acha graça. Apesar de sua falta de talento cômico, Ben se tornou um dos meus conselheiros mais próximos e confiáveis. Ele é como uma versão mais jovem de mim – só que mais disciplinado, mais atencioso e muito melhor em matemática.

Entre os interesses que compartilhamos está zombar de Jeff sem maldade quando ele dispara em seus surtos mitopoéticos, gesticulando loucamente como se fosse o maestro do universo. Entre as aversões que compartilhamos está todo tipo de sentimentalismo. De fato, Ben – embora ele também seja um meditador dedicado – é mais alérgico a isso do que eu. Então você pode imaginar como ele ficou animado quando Jeff, a bordo do ônibus, propôs uma discussão em grupo sobre os padrões emocionais que mais repetimos e como a meditação poderia nos ajudar. Era uma forma voluntária de abrir a caixa de Pandora.

Estávamos em nossas posições de sempre: Jeff e eu sentados à pequena mesa de jantar na cabine da frente, enquanto Ben, Carlye e os demais se sentavam no banco à nossa frente.

– Então acho que vou ser o primeiro – disse Jeff. – Se Ben de fato tiver emoções, talvez elas até apareçam.

– Pouco provável – retrucou Ben com um sorriso cínico.

Jeff então começou um relato sobre o que havia escavado quando apontou o microscópio meditativo para níveis cada vez mais profundos de sua própria psique. No início de sua prática, ele percebeu um padrão “vá mais rápido”, que, segundo ele, era:

– A vida secreta do meu TDAH, um fluxo de imagens de lugares onde eu preferia estar e de coisas que eu preferia estar fazendo, junto com uma corrente contínua de agitação através do meu corpo.

Essa insatisfação crônica o levava a ir atrás de ainda mais estímulos, o que por sua vez o ativava ainda mais (e o satisfazia ainda menos), até que no fim ele se exauria, para depois repetir o ciclo. A meditação o ajudou a criar algum distanciamento e observar esse processo sem se deixar levar por ele.

A prática também lhe permitiu ver elementos emocionais mais profundos, inclusive uma das maiores fontes de sofrimento para ele.

– Aprendi que, por sentir que não me encaixava – na vida dele, na família e, basicamente, em lugar nenhum –, eu tinha vários julgamentos, que havia internalizado, sobre não ser bom o bastante. Eu pude enxergar, lá no fundo, essa parte de mim que simplesmente me autoflagelava. – Esse sentimento de insuficiência, disse ele, havia criado uma série de padrões de comportamento automáticos. – Há um em que sou compulsivamente bonzinho, sempre tentando ajudar todo mundo. Isso vem da minha própria insegurança, que é tão arraigada dentro de mim. Outro padrão é a raiva que sinto por simplesmente ter essa insegurança embaraçosa.

Apesar de me comover com a honestidade de Jeff, quando foi minha vez de falar, senti uma pontada de desconforto. Ouvir meu amigo se expor de maneira tão vulnerável me lembrou que até então eu havia sido poupado de muitas dificuldades que as outras pessoas tiveram que enfrentar na vida. A verdade é que nasci em vantagem, receptor de uma quantidade incalculável de privilégios que não fiz por merecer.

– Tive uma infância idílica – falei. – Tenho dois pais amorosos

que nunca se divorciaram e recebi total apoio deles. Eram hippies, então havia muito afeto lá em casa. Acho que o resultado é que fui uma criança mimada.

Sim, tive que aguentar a trilogia pânico, ansiedade e depressão, mas minhas dificuldades raramente tinham origem em algum trauma pessoal (e, na verdade, às vezes eram criadas por mim mesmo). E, sim, durante meus anos de meditação encarei alguns fenômenos interiores difíceis, como raiva, impaciência, tédio e medo. Mas, sinceramente, nada era realmente pesado. Talvez isso significasse que eu era um péssimo meditador. Ou talvez simplesmente não houvesse muitas sinfonias de Mahler tocando no fundo da minha mente.

Eu tinha vergonha do fato de que grande parte da minha largura de banda mental fosse ocupada por um material que era, relativamente falando, mesquinho e egoísta. Mesmo ali, sentado naquele ônibus, a maioria dos meus pensamentos girava em torno de meu medo de engordar a ponto de ter que usar uma cinta – depois de tanta comida gordurosa na viagem – e de que minhas negociações por e-mail com o músico Moby, que talvez fosse fazer uma meditação sonora em nosso último evento, em Los Angeles, pudessem resultar infrutíferas.

A discussão tocou justamente no ponto da minha narrativa pessoal de que eu talvez tivesse algum tipo de frigidez interna.

– Definitivamente, tenho coisas que não quero encarar – dividi com o grupo, acrescentando que eu suspeitava que fosse... – sobre minha baixa capacidade de compaixão e coisas semelhantes, o que acho que é um motivo de vergonha para mim.

Racionalmente, eu sabia que não era um sociopata, mas mesmo assim ainda me debatia com essa história sobre mim mesmo.

Eu não estava sozinho nessa. Ben explicou que, como eu, lutava contra sentimentos de egoísmo.

– Eu sinto como se estivesse trancado. Em vez de sentir compaixão por todas essas pessoas que precisam de ajuda, apenas

enfio tudo numa caixinha porque temo que, se sentir compaixão por elas, terei que ajudá-las e isso iria me prejudicar. – Isso porque, segundo Ben, a voz em sua cabeça dizia: – Eu não posso ajudar. Não tenho tempo. Não tenho energia. Não tenho dinheiro. Não tenho... enfim...

Sentado ali, senti empatia e compaixão por sua suposta falta de empatia e compaixão. Eu sabia, por já ter ficado perto dele o suficiente, que Ben era na verdade extremamente prestativo e que via a liderança como uma forma de servir. Suas palavras também me ajudaram a compreender que eu havia evoluído muito desde a época em que tinha a idade dele. Apesar da natureza às vezes egoísta do meu diálogo interior, ter um filho me abriu reservatórios até então desconhecidos de sentimentos. Além disso, através da meditação, realmente passei a gostar de ajudar os outros, porque a atenção plena revelou como podemos ter satisfação em ser pessoas boas. Como um pequeno exemplo disso, pense na sensação gostosa que se tem ao fazer algo simples como segurar a porta para alguém passar antes de você. A meditação me mostrou como esse comportamento pode levar a outras formas maiores de altruísmo. Costumo me referir a isso como “o motivo egoísta para não ser um babaca”.

Quando nos flagramos pensando ou agindo de forma nada gentil ou generosa, isso pode produzir um diálogo interior de autorreprovação que funciona como uma segunda flecha. Esse era o caso de Ben.

– Há uma camada de vergonha em cima disso que é assim: “Ah, você é uma pessoa horrível. Que pessoa de merda. Você não se dispõe a ajudar e nem sequer sente compaixão quando não pode ajudar. Você é uma pessoa meio defeituosa.”

– Quando você está num padrão, pensa que é como o destino – comentou Jeff, que já tinha visto isso acontecer em sua própria vida. Ele contou que ocasionalmente pensava: “Minha vida está completamente ferrada, está tudo errado, não sei o que estou

fazendo.” Mas era aí que seus anos de prática de meditação ajudavam. – No momento em que me vejo nesse lugar outra vez, o que ainda ocorre, tenho um pouco mais de distanciamento. Sempre posso dizer: “Ah, já estive aqui antes.”

Esse é o tipo de perspectiva valiosa que estamos treinando nesta prática, usando a técnica RAIN e outras meditações para estimular nosso radar interior. Podemos aprender a detectar nossas tempestades emocionais se formando antes que elas virem um temporal.

Enquanto o ônibus ia na direção oeste, do Novo México para o Arizona, passando por fantásticas formações rochosas que pareciam versões marcianas gigantes das esculturas de massinha que o meu filho faz, me lembrei de algo que Jeff falou durante nossa visita ao AIT. Ao sermos confrontados com emoções difíceis ou distrações, o primeiro passo é dizer: “Tá bom, bem-vindo à festa.”

Bem-vindo à festa: parece a forma perfeita de introduzir a equanimidade diante de emoções que não queremos enfrentar. Além disso, pareceu-me algo que poderia me ajudar em minha própria prática. Talvez “bem-vindo à festa” fosse o antídoto para o meu hábito aparentemente intratável de me recriminar todas as vezes que me distraía durante a meditação. Então perguntei a Jeff:

– E se, no momento em que despertamos e nos damos conta de que estamos nos julgando sobre tudo, usássemos essa frase como um mantra?

Ele adorou a ideia. Há poucas coisas que o MacGyver ame mais do que criar novas formas de meditação.

– Por que não fazemos uma meditação chamada “bem-vindo à festa”?! – exclamou.



BEM-VINDO À FESTA

5 a 15 minutos

Comece da mesma maneira de sempre: respirando fundo algumas vezes, relaxando na expiração. Tome a decisão aqui, no início, de não ficar tenso com *nada*. Este é o princípio fundamental desta meditação: nenhuma parcialidade ou preferência secretas. Qualquer coisa que surgir é bem-vinda, inclusive seus julgamentos mais neuróticos, seus sentimentos diabólicos e seus ressentimentos raivosos. Tudo está perfeito. “Prazer em vê-lo, bem-vindo à festa da minha experiência direta. Aceita um salgadinho?” Bem assim.

Se você usa a respiração como base, comece aqui para se acomodar, focando nessa sensação suave. Ou escolha outra sensação corporal: coração, barriga, bumbum, mãos. Faça a anotação mental, se quiser: *sentir* – ou, se estiver trabalhando com a respiração, *inspirando*, *expirando*. Curtindo a sensação por completo, comprometido nessa direção com esta experiência. Se a mente divagar, traga-a de volta.

E aqui vem a parte divertida. Há mais uma anotação: *Bem-vindo à festa*. Realmente diga isso na sua cabeça. Sempre que for puxado para dentro de um pensamento ou se distrair com alguma coisa e depois perceber essa distração, diga: *Bem-vindo à festa*. Faça disso seu mantra. Dê boas-vindas ao pensamento insistente, à sensação irritante, ao som que o distrai. Depois traga a atenção de volta à respiração.

Não há inimigos nesta meditação, não há problemas, somente coisas novas a perceber e acolher. E, como sempre, não tem problema fingir. Dê boas-vindas a seu fingimento. Boas-vindas à sua desconfiança. Boas-vindas ao cheiro de frango à milanesa que o vizinho está fritando. Explore a maneira como essa atitude afeta o tom da sua meditação. Tente fazer isso por algum tempo. Se a sua mente divagar, dê boas-vindas ao fato de que isso

aconteceu e então retorne à respiração. Não há qualquer atrito aqui para você se sentir mal.

Depois de fazer isso por algum tempo, experimente, se quiser, uma expansão da atenção plena. Para fazer isso, solte seu foco da respiração e do corpo e deixe que sua consciência passe a incluir qualquer som ambiente e a sensação do espaço mais amplo da sala também – o volume de ar acima, atrás e em volta de você. Faça a anotação *sons* se quiser; *espaço*. Deixe sua mente crescer e ficar macia. Dê boas-vindas à sua mente grande e macia.

Se achar difícil manter esse foco aberto, pode retornar à respiração a qualquer momento. Mas a ideia é explorar o que acontece quando você expande essa postura de acolhimento. Agora não há nada que seja realmente uma distração. Todos os sons e sensações são bem-vindos, tudo vindo e indo dentro do amplo espaço da sua consciência. *Bem-vindo à festa*, você diz a qualquer coisa que perceber, e então relaxa, consciente dos sons, do espaço, talvez do corpo e da respiração – e de tudo mais. Consciente de tudo. Sem limites.

Quando estiver pronto, volte ao corpo, à respiração e à sensação do contato com o chão. Curtindo o corpo – sua solidez e presença. Entrando nos eixos. Descanse aqui por um ou dois minutos, então abra os olhos devagar.

RESUMO

1. Escolha uma âncora para a sua atenção – respiração, barriga, bumbum, mãos – algo que já sabe que funciona para você. Use anotações mentais, se ajudar: *inspirando, expirando, sentir*.
2. Sempre que se distrair, repare que isso aconteceu e depois, de bom grado, faça a anotação mental *Bem-vindo à festa*. Perceba a distração e a acolha de forma bem-humorada. Depois retorne à sua âncora, deixando a distração se dissipar, permanecer como pano de fundo ou fazer o que ela quiser. Você é um anfitrião generoso.
3. Após 5 ou 10 minutos, experimente ampliar seu campo de atenção plena. Solte seu foco da respiração e o expanda para passar a incluir os sons e o espaço à sua volta. Faça a anotação mental: *sons, espaço, Bem-vindo à festa* para todas essas coisas. Se não gostar dessa postura mais aberta,

sempre pode retornar a seu foco original.

4. No fim, traga sua atenção total de volta ao corpo e então se deixe descansar e não fazer nada por uns dois minutos antes de abrir os olhos.

“Essa meditação foi ótima”, disse eu depois que Jeff concluiu a sessão.

Para ser claro, não foi uma experiência mágica. O Grande Eddie (era assim que chamávamos o motorista, para distingui-lo do Eddie diretor da nossa equipe) estava ouvindo rádio muito alto na dianteira do ônibus, o que estava me irritando continuamente. Fiquei tentando saudar tanto o barulho quanto minha reação irritada com um cordial “Bem-vindo à festa!”. Não funcionou todas as vezes, mas era reconfortante ouvir Jeff dizer que não precisava; isso era apenas um treinamento. Como ele costuma dizer: “Finja até conseguir fazer de verdade.” Nos pequenos instantes em que o mantra realmente funcionou, em que não me recriminei tanto por minha falta de concentração, pude vislumbrar como essa prática é poderosa – como poderia tornar minha meditação menos pesada e talvez até transformar meu relacionamento com as minhas próprias emoções.

Tá bom, tá bom. Será que todo esse papo de entrar em contato com seus sentimentos, sem falar dessa terapia de grupo estilo *Garota, Interrompida*, não vai transformá-lo num fracote que só olha para o próprio umbigo? Será que Colbert não estava certo sobre a utilidade de ignorar as emoções?

Em nossa próxima parada, iríamos conferir se a meditação poderia sobreviver num dos empregos mais difíceis e perigosos que se pode imaginar.

Capítulo 7

“Se eu ficar feliz demais, vou perder a sagacidade”

Na primeira vez em que estive no banco de trás de um carro da polícia, eu tinha 14 anos e havia sido detido junto com meus amigos delinquentes do conselho acadêmico por supostamente termos vandalizado uma estação de trem.

Preferi mil vezes a carona que eu e Jeff pegamos no final do nono dia de nossa viagem, quando entramos voluntariamente no banco de trás de um utilitário da polícia pilotado pelo sargento Raj Johnson, um oficial supervisor na patrulha da meia-noite em Tempe, Arizona.

Tempe fica na região metropolitana de Phoenix, com uma população de cerca de 165 mil pessoas, que dispara para 265 mil quando a universidade local, Arizona State, está em aulas.

Raj, como ele insistia que o chamássemos, é um ex-jogador de futebol americano fortão e com a cabeça raspada, extremamente cortês. Tive dificuldade de imaginá-lo em sua vida anterior, trabalhando como agente infiltrado entre traficantes, usando cabelos com dreadlocks que iam até os ombros.

Dirigindo em alta velocidade pela rodovia, Raj nos contou histórias fascinantes sobre seus dias na SWAT e falou abertamente sobre o desgaste emocional do trabalho na polícia:

– Pode ser muito estressante vir aqui e saber que você pode ser

chamado para uma situação em que talvez seja ferido. Ou tenha que usar força capaz de ferir e até matar uma pessoa.

Ele falou sobre como era ver acidentes de carro terríveis, atos de violência doméstica e suicídios. Mencionou o aumento do antagonismo contra a polícia, além de um preocupante crescimento nos ataques de emboscada a policiais. E nos contou que recentemente chegou perto de disparar sua arma pela primeira vez ao ser confrontado por um homem, sob efeito de metanfetamina, que a todo momento levava as mãos à área da cintura como se fosse pegar uma arma enquanto gritava: “Atire em mim!”

– E eu pensei que o meu trabalho era estressante – comentei.

– É, mas o outro lado da moeda é que... cara, eu amo o meu trabalho. Você me entende? É incrível trabalhar com pessoas que pensam como você e acreditam na mesma missão. Onde você realmente quer proteger, quer servir.

Como para acentuar a natureza perigosa de seu trabalho, uma chamada pelo rádio avisou que havia uma perseguição em curso.

– Parece que uma unidade está tentando parar um carro, ou um carro está fugindo deles – explicou Raj enquanto fazia um retorno para então dirigir rapidamente na direção do chamado.

Dava para sentir no ar uma certa dose de adrenalina, um eco do que eu costumava vivenciar quando as coisas ficavam mais perigosas na época em que fazia reportagens em zonas de guerra. Fiquei curioso por saber se Raj sentia isso também.

– Estava aqui pensando, uma parte de você também sente uma certa empolgação nessas horas? – perguntei.

– Ah, claro. – É para isso que eles são treinados. – É muito legal ir atrás dos bandidos.

Quando chegamos ao local, parecia que todos os carros da polícia de Tempe estavam lá, com as luzes girando. Os policiais na cena do crime relataram que um suspeito de dirigir alcoolizado inicialmente se recusara a parar. Quando finalmente parou no acostamento, lutou com os policiais ao sair do carro e eles usaram

uma arma de choque para dominá-lo.

De volta a seu utilitário, Raj nos contou que, quando se tratava de lidar com as ramificações psicológicas de seu trabalho, policiais tradicionalmente não tinham muitas alternativas. Ele listou os mecanismos de escape mais comuns: beber, reprimir as emoções ou conversar com o parceiro.

– Você acha que a meditação é considerada socialmente aceitável na corporação? Ou os colegas iriam zombar um pouco de você? – perguntei.

– Bem... – ele hesitou.

– Pode falar a verdade.

– Sabe – disse ele, olhando para nós pelo espelho retrovisor, um tanto inibido –, acho que as pessoas vão zombar um pouquinho, sim.

Mas deixou bem claro que a preocupação ia muito além do fato de que os outros poderiam considerá-lo esquisitão. Para policiais, o medo mais imediato é o de que a meditação possa ser mesmo perigosa.

Raj disse, sem rodeios: ele tinha medo que a meditação o tornasse fraco.

– Você tem que estar pronto para tudo, todos os dias – explicou.

Diante das demandas de um trabalho de alto risco, que exigia decisões difíceis e rápidas, o que ele mais precisava era de agilidade e força, tanto mental quanto física. Sua pergunta sobre a meditação foi: “Será que isso vai me deixar lento?”

O medo de perder a sagacidade é algo difícil que precisei enfrentar. Antes de começar a meditar, achava que a prática iria prejudicar minha capacidade de competir no mundo às vezes impiedoso do telejornalismo – e também que eu poderia ter que usar as calças legging da minha mulher para ir ao trabalho.

Mas passei a acreditar firmemente que, quando aplicada corretamente, a atenção plena aumenta, ao invés de diminuir, a nossa sagacidade. O foco maior me ajuda a produzir mais em menos tempo. A redução na reatividade emocional me permite ficar calmo durante reuniões mais acaloradas. Ter compaixão por colegas pode me levar a ter mais aliados, o que possui um valor incalculável numa atmosfera intensamente colaborativa como a da ABC News. (E, claro, ter relacionamentos positivos com seus colegas por acaso também é bom por si só.) Abrindo o jogo: se você perguntar a qualquer pessoa que me conhece, ela vai lhe dizer que tenho tendência a ser um idiota de pavio curto que faz várias coisas ao mesmo tempo, checando sempre o Twitter. Mais uma vez, quero lembrar que, nesse jogo, o aprimoramento é gradual.

Embora a meditação esteja sendo adotada cada vez mais em todo tipo de profissão competitiva e de grande visibilidade – de policiais a atletas e artistas famosos –, ainda encontro pessoas temendo que a prática possa torná-las ineficientes. Há pouco tempo, fui convidado para fazer uma entrevista no último lugar na face da Terra onde pensei que falaria sobre meditação: a rede Fox News. Era um segmento de rádio com um âncora simpático, Brian Kilmeade, que me fez uma pergunta mais ou menos assim: “Se eu ficar feliz demais, não vou acabar como Rocky no *Rocky III*?”

Não tinha voltado a ver esse filme desde menino, então resolvi assistir de novo. Ele abre com uma montagem do lutador, logo depois de vencer um campeonato de boxe, dando autógrafos, fazendo comerciais para a TV e brincando com a esposa e o filho em sua mansão. As cenas são entrecortadas por imagens de um adversário com pinta de psicopata, Clubber Lang (interpretado por Mr. T), treinando forte e surrando seus oponentes. Quando eles finalmente se encontram no ringue, já no segundo assalto Rocky está na lona, sangrando, inconsciente.

Mensagem recebida: meu novo amigo da Fox estava preocupado que a meditação pudesse deixá-lo vulnerável a

oponentes mais fortes e motivados. Mas isso é confundir felicidade com complacência. Meditar não significa que a pessoa vá abandonar o estresse e descansar preguiçosamente sobre os louros do passado.

Eu ainda tenho muitos conflitos interiores. *Por que nosso aplicativo não tem mais downloads? Por que Eckhart Tolle vende mais livros que eu? Por que meu filho se recusa a escovar os dentes? Será que vai acabar com a boca de um daqueles viciados em metanfetamina?*

Meu professor de meditação, Joseph Goldstein, uma vez me deu o melhor conselho que já recebi para administrar minhas preocupações. Quando você se encontrar remoendo pela 87ª vez, digamos, a proximidade de um prazo final no trabalho ou a promoção de seu rival, coloque a si mesmo uma simples questão: “Isso é útil?”

Empreguei esse mantra frequentemente em nossa viagem, sempre que me pegava envolvido em pensamentos ansiosos. *Por que o Moby não está respondendo minhas mensagens? Tenho medo de meu próximo livro ser um exemplo clássico de fracasso após um sucesso inicial. Será que vai ser igual ao segundo disco dos Strokes, que foi arrasado pela crítica? Na verdade, eu gostei desse álbum. “Meet Me in the Bathroom” é uma das minhas músicas prediletas...*

Opa, opa! Calma, cara. A certa altura, talvez depois de ter comido por estresse um saco inteiro de pretzels, a minha atenção plena se manifestava. *Será que essa preocupação toda serve para alguma coisa? Provavelmente não.* Então voltava a escutar as coisas interessantes que Jeff estava dizendo na ocasião.

O mantra “Isso é útil?” não só me leva a gastar menos energia no estresse gerado internamente, mas também me permite liberar espaço na mente para pensamentos novos. Por exemplo, agora estou em contato mais íntimo com minhas motivações profissionais mais positivas – como querer fazer reportagens incríveis com

colaboradores que admiro —, assim como com a gratidão por tudo que já tenho. (Há uma expressão que frequentemente invoco: “Esta é a melhor época da minha vida.”) Antes, eu passava os últimos momentos antes de dormir remoendo problemas pela enésima vez. Agora, realizo um ritual um tanto piegas em que listo todas as coisas que tenho a agradecer, inclusive minha esposa, meu filho e meu trabalho. A lista acaba ficando tão longa que às vezes pego no sono antes de terminá-la.

Diminuir o volume do meu diálogo mental improdutivo me deu o espaço necessário para encarar um fato incontestável: eu não estou no controle. Ninguém está. Nós habitamos um universo caótico. Tento aderir ao conceito do “desapego em relação aos resultados”. É ótimo trabalhar com afinco em prol de uma determinada meta, mas é melhor não esquecer que o resultado final muitas vezes depende de causas e condições muito maiores, em geral impessoais. Se você mantiver isso em mente quando seus grandes planos estiverem sujeitos a questões de força maior, pode aumentar radicalmente a sua resiliência.

Dessa forma, a meditação nos leva a ter maior sagacidade sem tanta inquietação. A atenção plena me ajudou a enxergar com mais clareza o que realmente importa, e isso me tornou muito menos focado em avançar na carreira só pelo propósito de crescer. Não vou mentir: é possível que a maior consciência de si possa levá-lo a concluir que as metas de carreira que você vem avidamente perseguindo há anos talvez não lhe ofereçam satisfação verdadeira, o que por sua vez poderá levá-lo a procurar metas novas e diferentes. Mas, para mim, isso não é o mesmo que perder a sagacidade; é apenas perder as ilusões. Não se preocupe; se ser cegamente ganancioso genuinamente o faz feliz, a meditação provavelmente não irá ficar no seu caminho.

Nem irá prejudicar a sua criatividade. Pessoas cujo trabalho depende da criatividade muitas vezes me dizem ter medo de que uma felicidade cada vez maior tenha seu custo. Há uma crença

bastante difundida, alimentada por histórias de grandes mestres infelizes, como Beethoven e Van Gogh, de que é preciso sofrer pela arte. Eu me espanto com o paradoxo de as pessoas terem em relação à meditação dois medos definitivamente irreconciliáveis. Por um lado, há o medo de abrir a caixa de Pandora de emoções debilitantes; por outro, o medo de que a meditação as leve a uma espécie de neutralidade bovina ou vazio extático. Mas, na minha experiência, a meditação funciona assim: você fica mais em contato com suas emoções e ao mesmo tempo não se deixa ser marionete desses sentimentos. Acredite, eu adoraria que a prática apagasse milagrosamente todas as minhas neuroses. Em vez disso, acho que ela permite uma intimidade maior com a dor e as angústias da vida, ao mesmo tempo que oferece os meios para não nos afundarmos nelas.

Quando entrevistamos o cantor Josh Groban no primeiro dia de viagem, ele perguntou sobre a interação entre meditação e criatividade. A resposta de Jeff:

– Se você estiver com a cabeça lotada com a violência de suas preocupações ansiosas e neuróticas, como vai conseguir extrair a essência de uma experiência profundamente fértil? Você estará bloqueando essa possibilidade.

Josh pareceu se identificar com essa ideia de acessar a musa.

– Francamente – disse ele –, às vezes, quando você acha que escreveu uma música incrível, você pensa: “Bem, não fui eu que escrevi; eu estava calado e ela veio.”

Embora eu não me considere um artista, percebo que ficar menos torturado por preocupações infrutíferas me dá um acesso maior a boas ideias, de onde quer que elas venham.

Isso é uma ajuda inestimável na hora de improvisar ao vivo, o que é grande parte do meu trabalho como âncora de programa de variedades matutino e palestrante. O exemplo mais vívido disso talvez seja a minha entrevista ao programa *The Colbert Report*. Eu estava mais nervoso nessa situação do que em todas as

experiências prévias de minha carreira televisiva. A ideia de discutir meus fracassos pessoais e minha crença na meditação com uma personalidade que faz o papel de um âncora sensacionalista fictício me deixava no mínimo inseguro. Colbert é um dos comediantes mais perspicazes e assustadoramente inteligentes da nossa era, e sua tarefa naquele papel (antes de ele ter o próprio talk-show na CBS, aparecendo como ele mesmo) era manipular seus convidados impiedosamente para arrancar risos da plateia.

Antes de o programa começar, os produtores conversavam com os convidados e os aconselhavam a não tentar fazer graça. Eles diziam para simplesmente fingirmos que somos sérios. Aí o Colbert chegava no camarim e fazia um discurso rápido sobre como o personagem dele era um bufão capaz de zombar de todas as coisas que você considera mais sagradas. Quando ele me disse isso, consegui sentir o sangue se esvair do meu rosto.

Momentos depois, eu me vi na situação surreal de estar sentado diante de um dos meus heróis da cultura pop, no set do programa a que tantas vezes assisti no conforto do meu sofá. Minha estratégia era simples: recorrer ao meu treinamento em meditação. Jogar fora tudo o que havia planejado. Não dizer nenhuma fala decorada. Simplesmente estar no momento e responder a qualquer coisa que acontecesse.

Alguns minutos após o início da entrevista, ele abordou a questão das drogas.

– Então você era um daqueles garotos que tomam ecstasy? Como era? Você ficava com uma chupeta na boca e aqueles bastões que brilham no escuro? – perguntou, agitando as mãos como um dançarino de rave.

Esse era exatamente o momento que eu temia. Pude ouvir as gargalhadas cada vez mais altas da plateia. Senti como se estivesse no Coliseu romano, um gladiador prestes a ser derrotado na arena. Não lembro de dizer isto, mas aparentemente, do nada, eu me saí com esta:

- Você está me fazendo perceber que eu fazia errado.
- Colbert fez uma pausa, recostou-se na cadeira e disse:
- Tá bom, essa foi boa.

Obrigado, meditação, por me proporcionar um dos momentos de maior validação em toda a minha vida pública. Tenho certeza de que a conversa teria tomado um rumo bem diferente se eu não tivesse resolvido relaxar, escutar e confiar no momento. Esse é um tipo completamente diferente de sagacidade, disponível a qualquer um, mesmo que não tenha uma carreira de âncora de televisão. E se aplica a qualquer situação, não só no trabalho, possibilitando interações mais espontâneas e autênticas em todos os aspectos da vida.

Se você é um policial em Tempe, Arizona, no entanto, suas necessidades são significativamente mais urgentes que a habilidade de improvisar ao vivo diante das câmeras, escrever uma canção pop contagiante ou navegar as relações políticas no escritório. Quando cometo um erro no ar, é embaraçoso; quando Raj ou seus colegas perdem sua sagacidade, pessoas podem se ferir ou morrer.

No dia seguinte à nossa carona com Raj, Jeff e eu fomos visitar a nova chefe de polícia da cidade, Sylvia Moir, que tinha como missão apresentar a meditação a seus subordinados. Vinda da cidade de El Cerrito, próxima a São Francisco, ela trabalhava em Tempe havia cerca de um ano. Combinava o jeito natural das pessoas do norte da Califórnia com uma postura que inspirava respeito, como alguém que passou décadas trabalhando na área de justiça criminal. Sentada em seu escritório amplo, bem iluminado e impecavelmente arrumado, decorado com lembranças de sua carreira na polícia e almofadas de bom gosto, ela disse que seu trabalho exigia um equilíbrio delicado.

- Dan – me disse ela –, tente ser uma mulher no meio policial.

Há um grande risco em não ter imagem de durona.

A chefe Moir inicialmente descartava a meditação como algo para gente meio hippie, mas a ciência a convenceu de que a atenção plena poderia ajudar seus policiais a serem mais eficazes nas ruas e mais resilientes diante de uma torrente de fatores estressantes. De fato, apesar do medo de Raj de que a meditação pudesse torná-lo mais lento, estudos de pessoas com empregos perigosos, inclusive soldados, bombeiros e policiais, demonstraram que a meditação traz benefícios como melhora na memória operacional, menor liberação do hormônio do estresse – o cortisol –, além de recuperação mais rápida após incidentes de alta tensão.

Mas o problema de relações públicas permanecia. A chefe descreveu a forma de resistência mais comum entre seus colegas na polícia:

– Eles dizem: “O quê? Isso vai fazer você ficar boazinha demais, molenga. E as necessidades táticas do trabalho? Você tem que tomar decisões numa fração de segundo e ser taticamente confiável.” – Ela argumentava que na verdade acontecia o oposto. – Eu digo que a meditação nos torna *mais* confiáveis taticamente.

O argumento da chefe parecia estar causando impacto. Quando Jeff e eu nos sentamos separadamente com um grupo de oito de seus policiais, a maioria deles demonstrava disposição para praticar ou já o fazia.

Nós estávamos sentados numa sala de conferências na sede da polícia, com as mesas dispostas de forma a deixar um quadrado vazio no centro. O sargento Rich Monteton, ex-fuzileiro, foi o primeiro a falar. Com cabelo louro cortado bem rente, camisa polo preta e bíceps tatuados, ele tinha o que a escritora Emily Nussbaum chamou uma vez de “carisma de vinagre”. Estava na corporação havia 18 anos. No seu atual papel de oficial encarregado do treinamento no departamento, era sua tarefa executar o novo programa da chefe. Ele reconheceu o estigma em torno da meditação, mas argumentou que os membros da força policial já

praticavam algo semelhante quase todos os dias – exercícios de respiração que faziam quando estavam a caminho de chamados potencialmente perigosos ou em meio a confrontos tensos. Respiração profunda pode atenuar o impacto da adrenalina na coordenação motora fina e no processamento de informações. De fato, é isso que Raj nos disse ter feito quando ficou diante daquele suspeito que estava drogado e pedindo para que atirassem nele. O departamento chamou esse exercício de “respiração de combate”. O sargento comentou, sarcástico:

– Ah, agora vocês estão gostando, né, porque chamei “de combate”. Eu a pinte de preto. Agora é “tático”. Vocês vão aderir.

O que emergiu da discussão de grupo foi que os policiais estavam muito interessados em desenvolver a habilidade de fazer algo além da respiração de combate. Especificamente, o que buscavam era a capacidade de dar “reset” tanto durante quanto depois de acontecimentos estressantes. Um dos maiores desafios do trabalho da polícia é não transferir a ansiedade e a raiva do chamado anterior para a ocorrência seguinte. Os homens e mulheres na sala conosco encaravam essa habilidade como uma forma de aprimorar sua eficácia nas ruas.

Essa noção foi bem resumida pelo policial Jake Schmidt, novato da equipe SWAT que parecia tão jovem que todos os chamavam de pirralho. Ele disse:

– Você atende um chamado e há um tiroteio. Aí, quando tudo acaba, você vai para outro em que um cidadão está reclamando do cachorro do vizinho latindo muito. O cidadão está bastante irritado e você fica pensando: “Sério? Você está aborrecido com isso? Acabo de vir de um lugar onde uma pessoa levou um tiro.” Você realmente tem que apertar o “reset”. – Igualmente importante, ele disse, era não carregar a inquietação do dia para a vida pessoal. Jake tinha um filho recém-nascido e outro bem pequeno. – Eu quero ser um bom pai para eles e um bom marido para minha esposa. Então acho que fazer isso me coloca no presente, sem estar tão envolvido pelo

que aconteceu no dia de trabalho ou preocupado com o que pode acontecer amanhã.

Jeff assentiu vigorosamente.

– Você começa a ver como está sempre levando certa bagagem emocional para as situações. Está levando sua agressividade, seu medo. – Mas a atitude inteligente, explicou, é permitir conscientemente que tudo esteja ali, sem lutar contra nada. – Em vez de ficar tenso demais, você deve se abrir à experiência, e é isso que permite dar um “reset”.

Várias pessoas perguntaram como aplicar melhor essa habilidade em tempo real. Jeff sugeriu uma abreviatura para usar nesses casos: SURF – em inglês, “*stop, understand, relax, freedom*”, ou seja: **parar, entender, relaxar, liberdade**. Na verdade, eu que criei esse acrônimo, como uma versão mais livre da técnica RAIN. Você pode usar essa estratégia para trazer a atenção plena àqueles momentos em que está lutando contra o impulso de perder as estribeiras, de enviar um e-mail pouco diplomático ou comer um monte de batatas fritas.

Psicólogos usam uma versão dessa meditação para ajudar pessoas a superarem seus vícios, inclusive a dependência tecnológica. A ideia já deve ser familiar a esta altura do livro: quanto mais rápido percebermos nossos impulsos, menor a probabilidade de perder o controle e agir de acordo com eles – e mais rápido eles irão passar. Isso nos permite dar um “reset”. Mas é muito difícil fazer isso por completo. E, como tudo que diz respeito à mente, ao corpo e ao comportamento, estamos falando sobre um *continuum*. Você pode ir ficando cada vez melhor em se desvencilhar de seus impulsos, em não agir de acordo com eles, mas ainda assim, de vez em quando, vai deixar de perceber um ou outro – ou só se dar conta tarde demais. E, mesmo quando percebemos um impulso, a vontade de agir com base nele pode permanecer por um bom tempo, às vezes nos levando a ceder à tentação assim que perdemos a atenção plena e nos distraímos.

E está tudo bem. Quarenta por cento melhor, 20%, até mesmo 10% – isso *ainda* é melhor do que antes. Como alguém que passou a vida inteira lutando para controlar os próprios impulsos, posso dizer com certeza que a meditação reduziu meus comportamentos de risco – e a incidência de gafes em reuniões com amigos.

Obviamente, há automatismos bons e ruins. O ideal é ser capaz de confiar no

treinamento e no conhecimento de seu corpo. É importante fazer a distinção entre impulsos que devem nos levar à ação e aqueles aos quais devemos resistir. Se estivermos prestes a ser atropelados por um ônibus, precisamos agir por impulso e sair da frente imediatamente, e não ficar parados, numa deliberação potencialmente mortal, pensando no que fazer.

Mas no mundo mais cheio de nuances da saúde e da sociedade, onde contexto e consideração pelos outros são importantes, há muitos impulsos e vontades aos quais é melhor não se entregar.



SURFANDO O IMPULSO

*1 a 5 minutos (para ser feito de improviso; ao adquirir mais prática,
pode ser feito em poucos segundos)*

Primeiro passo: **parar**. Quando sentir os primeiros sinais de um impulso, tente usar isso como um alerta, um lembrete para fazer uma pausa e respirar por alguns momentos. *Inspirando, expirando*. Ao expirar, libere a tensão e a urgência. Você ainda pode agir de acordo com o impulso – mas está apenas tentando inserir um pequeno espaço entre o estímulo e a resposta. Essa batalha, aliás, é praticamente a guerra inteira, então não estou dizendo que seja fácil. Mas não precisa ser perfeita. Você pode parar depois de ter se deixado levar um pouco – ou muito – pelo impulso. Ainda há a possibilidade de fazer controle de danos. Você não tem apenas duas opções, não é oito ou oitenta.

Outra coisa que me ajuda a lidar com impulsos – especialmente o de sair dando opiniões – é algo que aprendi com o mestre zen-budista Bernie Glassman. Quando entrar em qualquer situação, aconselhou ele, “pense; não saiba”. Ou seja, não finja que sabe exatamente o que está acontecendo. Relaxe um pouco na situação, observando, aprendendo. Há aqui algo de humildade que é muito útil. É uma pausa natural que você pode aprender a levar para qualquer momento da sua vida.

A seguir vem o **entender**. Isso significa apenas pensar: “Ah, sim, estou sentindo esse impulso a ponto de me dominar. Sei como funciona. É aquilo que me faz agir como um idiota fora de controle e me leva a longas sequências de autoflagelação e arrependimento.” Esse é o mínimo a se fazer no passo “entender”: estar consciente o bastante para reconhecer o impulso ao senti-lo.

A atitude mais profunda a se tomar é ter curiosidade sobre a parte do corpo onde você sente esse impulso, como é a sensação, como ela se move.

É no rosto? Nas mãos? No peito? É áspera ou macia, concentrada ou se espalha? Isso é muito importante. Conhecimento é poder. Se você tem um impulso contra o qual já luta há bastante tempo – fumar, dar socos, comer em excesso, falar sem pensar –, passe a saber em que parte do corpo esse drama se desenrola.

Você também pode começar a entender o ciclo de vida dos seus impulsos. Geralmente, são como uma curva em forma de sino, o que significa que aparecem rápido e se tornam muito intensos, mas depois vão diminuindo. Quando você aprende a identificar o epicentro do impulso, o próximo passo é surfar essa onda.

Relaxar. Esse passo também poderia se chamar “surfar”. Só que, para mim, é como se eu estivesse surfando para trás. É como se você notasse o início da onda que o quer impelir para cima e para a frente, para fazer ou dizer algo, mas, em vez disso, fizesse o contrário: expirasse e deliberadamente relaxasse, para baixo e para trás. Dedique um momento a realmente sentir esse cenário em sua imaginação. Alguém diz ou faz alguma coisa e, em vez de ter um espasmo e se lançar para a frente como uma marionete, com sua objeção ou ação por puro reflexo, você simplesmente faz uma pausa, expira... ahhh... e então se acomoda, deixando a onda passar, como se fossem dois navios se cruzando à noite no oceano.

A “ação” é essa acomodação *em si mesmo*. No exterior, você não move um músculo, mas, por dentro, é como se tivesse se sentado numa poltrona grande bem macia. E, ao fazer isso, você observa o impulso original atravessá-lo como se fosse um fantasma.

Último passo: **liberdade**. Aqui se trata de perceber a sensação do impulso passando sem você ter agido a partir dele – e de tirar alguma satisfação disso. Estamos de volta à equanimidade, dentro dessa qualidade de coisas se movendo através de você sem que lute com elas, a sensação da energia sendo drenada de um impulso ou emoção para que você seja capaz de se restabelecer.

O objetivo acessível disso é apenas notar que você não agiu e sentir-se satisfeito com isso. Perceba sua atenção plena, a consciência capaz de enxergar tudo isso. Quando nota e aprecia a atenção plena, você a reforça. É essa a sensação de estar centrado, de ter autonomia, de ser livre – ou, pelo menos, *mais* livre. Percebendo essa liberdade. Agora, aconteça o que acontecer, é a partir desse lugar que você quer responder, com toda a medida de sua inteligência e consideração.

E é isso. Eu expliquei devagar, mas, depois que você pega o espírito da coisa, na verdade o movimento é um só: perceber, parar e então se acomodar dentro de si à medida que você expira e a intensidade do impulso diminui. Logo, logo você conseguirá se reacomodar automaticamente, metabolizando as tentações e provocações da vida na hora em que acontecem. Com o tempo, é como se você passasse cada vez mais tempo estabelecido nesse lugar e fosse mais capaz de escolher quais condicionamentos quer seguir.

RESUMO

1. **Parar.** Quando o impulso aparecer, perceba isso e faça uma pausa em vez de sair desembestado atrás dele. Flagrar o impulso é a parte mais difícil.
2. **Entender.** Fique curioso sobre a parte do corpo onde esse impulso reside. Onde ele aperta você? No rosto, no peito, nas mãos? Explore isso um pouco.
3. **Relaxar.** Acomode-se no impulso, expirando, deixando que todas as sensações associadas atinjam o ponto máximo e depois diminuam. Tente deixar o impulso passar sem lutar contra ele nem cair na tentação de reagir.
4. **Liberdade.** Dedique um momento para sentir a satisfação por não ter agido a partir do impulso. Perceba qualquer sensação da vontade se dissipando e outros sentimentos que possam surgir, como os de liberdade, abertura e sanidade. Essa etapa de “perceber com satisfação” vai reforçar o hábito de surfar o impulso.

Sem querer ser chato, mas é realmente muito mais fácil aplicar a atenção plena em momentos de estresse intenso se você tiver uma base de prática formal de meditação.

A policial Lindsey Fernandez, uma novata de 22 anos, ilustrou esse ponto perfeitamente. Logo que se juntou à corporação, sentiu uma ansiedade considerável, especialmente porque foi encarregada de patrulhar o bairro onde crescera, o que às vezes significava prender ex-colegas de escola. Recentemente, ela começara a

meditar e achou que isso fez uma diferença enorme.

– Tenho 1,57 metro de altura e peso menos de 50 quilos. Sou miúda. Então, quando atendo os chamados, é essencial que me mantenha calma, com a cabeça no lugar, e que seja capaz de conversar com as pessoas. – Ela contou que a meditação a tornou menos distraída e mais capacitada a acalmar situações de conflito. – Para mim, isso é uma grande coisa, especialmente quando, sendo mulher, sou a primeira a chegar na ocorrência.

Para esses policiais, manter a mente tranquila é especialmente importante numa época em que tensões entre a polícia e as comunidades estão aumentando nos Estados Unidos.

O patrulheiro Denison Dawson, um cara fortão mas bastante simpático, interveio com um comentário surpreendente sobre esse assunto:

– Nós vemos, em alguns desses vídeos mostrando confrontos com a polícia, a forma como o policial está interagindo com a comunidade. Se ele está mais calmo e é atencioso com as pessoas, o resultado é bem melhor. – A meditação, disse Dawson, não só poderia ajudar policiais a apertar o botão de “reset”, mas também lhes oferecer mais compaixão. – Se você puder expressar esse cuidado e as pessoas puderem ver esse amor vindo de você, a experiência é totalmente diferente.

Fiquei surpreso quando ele usou a palavra “amor”. Fazendo o papel de advogado do diabo, perguntei se demonstrar amor pelas pessoas nas ruas poderia prejudicar sua habilidade de ser um policial eficaz.

– Não, na verdade melhora as coisas – afirmou ele. – Pratico isso diariamente na comunidade. Tem momentos em que as pessoas choram junto comigo. Eu choro com elas. Mostro minha vulnerabilidade. Sou capaz de ser próximo e ficar vulnerável a elas, apesar do meu uniforme.

Jeff acrescentou que a meditação nos ajuda a ver que todas as pessoas sofrem com a própria bagagem emocional.

– Não há inimigos verdadeiros. São apenas pessoas em situações muito ruins – completou.

Para o policial Dawson, essa sabedoria foi algo que ele sofreu muito para adquirir.

– Minha mãe era usuária de crack. Nunca estava em casa. Todos os meus irmãos têm pais diferentes. Foi meu pai que me criou. Ele me batia muito.

Quando jovem, Dawson tinha dificuldade de administrar a raiva e sofria demais. Mas agora, em parte devido à meditação, ele aprendera a utilizar sua energia de forma construtiva.

– Você nunca consegue apagar totalmente o seu passado, mas aprendi a controlar, focar e centrar esses sentimentos, de uma forma que hoje são minha motivação, não um obstáculo.

– Uau! – exclamou Jeff. – Você deveria guiar esta meditação.

Mas não vamos dar essa colher de chá a Jeff. Aqui está ele, com uma meditação que se utiliza de um aspecto cultural fundamental do trabalho da polícia: treinamento de habilidades. Policiais constantemente participam de simulações para manter sua perícia no tiro ou como motoristas. O mesmo se aplica às capacidades mentais. Como Jeff explicou aos policiais, há seis grupos musculares mentais que treinamos na meditação. Já mencionamos essas habilidades neste livro, mas aqui Jeff junta todas elas:

Minha descrição favorita do Buda é “o treinador inigualável do animal dentro do humano”. As práticas de meditação treinam a mente e o coração (desculpe, Dan).

O treinamento fundamental – o que prepara o caminho para todos os outros – é o da atenção plena. Dan fala da atenção plena como a capacidade de perceber nossas coisas. Eu também gosto de uma definição mais antiga da palavra *mindfulness*: “lembrar”. Atenção plena também é lembrar que podemos despertar e apreciar o aroma de café a qualquer momento. Podemos sair do nosso transe e, a partir desse lugar de consciência mais ampla, escolher tanto *como* queremos prestar atenção quanto *a que direcioná-la*. Nesse sentido, a atenção plena não é neutra; nós a utilizamos visando a reforçar padrões e qualidades saudáveis. Nossa própria ética está inserida nisso.

Outros treinamentos vêm a partir daí. Meu professor Shinzen Young enfatiza três:

concentração, clareza e equanimidade. A esses, eu acrescentaria: satisfação e cordialidade. Porque estamos tentando ajudar Dan a derreter o bloco de gelo imaginário que fica no espaço entre suas costelas.

Os seus níveis básicos dessas qualidades podem aumentar com o tempo; quando isso acontece, elas transbordam da prática de meditação para a sua vida. Já descrevi a atenção plena; aqui está uma rápida recapitulação da razão por que cada uma das outras cinco qualidades é importante, e também qual é a sensação ou o “sabor” que elas têm quando estão presentes em nossas experiências.

- **Concentração.** Se você já se sentiu focado, totalmente imerso numa tarefa, então sabe como é estar temporariamente concentrado. A concentração é a habilidade de escolher e manter uma direção, de ficar absorto em alguma atividade e executá-la até o fim. Não apenas somos mais eficazes quando estamos concentrados como também há dados científicos sérios demonstrando que uma mente concentrada é uma mente feliz. A concentração dá a sensação de que você está se fundindo com a ação. Pode ser algo muito prazeroso, acompanhado de uma sensação de tranquilidade e imobilidade interior. Também pode haver uma leve – ou forte – sensação de isolamento do mundo exterior.
- **Clareza.** Esta é a capacidade de discernir e distinguir os detalhes de nossa experiência real. Ela contrabalança o lado tedioso que às vezes vem com a concentração, além de trazer outros benefícios – desde aumentar a vivacidade da vida até nos dar melhores informações sobre nossos pensamentos, emoções, inclinações e padrões de ativação. A clareza é limpa e revigorante, como um momento sutilmente elétrico em que temos aquele estalo. É a satisfação de enxergar uma coisa antiga de maneira nova ou de encontrar o foco certo na sua câmera, deixando a imagem de repente brilhante e bem definida. É reconhecer o que é verdadeiro em nossa experiência. Por essa razão, a clareza tem o sabor da sanidade.
- **Equanimidade.** É a capacidade aprendida de sermos suaves em nossa experiência, de não nos apegarmos nem desenvolvermos aversão ao que vemos, ouvimos, sentimos ou pensamos. A equanimidade é como deixar passar, estar aberto, como se o mundo estivesse passando através de você. É a capacidade estranha e paradoxal de deixar de ser um obstáculo no seu próprio caminho. Se você já teve a experiência de tentar resistir a algum sentimento ou sensação desconfortável e de repente aceitar ou relaxar diante desse desconforto, então já foi temporariamente equânime. Em geral, quando isso acontece, nosso desconforto diminui e uma parte ou toda a energia acumulada em nossa resistência é liberada, para ser desviada a qualquer outra direção que escolhermos (serviço, criatividade, batalhas medievais). A

equanimidade é uma habilidade sem igual na nossa vida pois tem o potencial de nos tornar verdadeiros ninjas da não fricção.

Enquanto nossas três primeiras qualidades ajudam a cultivar uma mente firme e equilibrada, as duas a seguir vão deliberadamente puxar para o lado positivo. Cordialidade e satisfação são parte da atitude que trazemos à meditação.

- **Cordialidade.** É o nosso lado compassivo, que decide tratar todos os visitantes – pensamentos, emoções, sons e sensações – de maneira afetuosa e amável. A cordialidade é principalmente uma *intenção*. Não exige nenhuma grande emoção e, de fato, a sensação que ela desperta pode ser um pouco diferente para cada pessoa. Para mim, é uma diversão afetuosa, como estar sorrindo por dentro. A cordialidade age como um seguro contra antagonismos interiores sutis.
- **Satisfação.** Trata-se de outra intenção, dessa vez a de estar aberto à dimensão hedonista da experiência. Se a cordialidade é sorrir, a satisfação é deliberadamente curtir a *sensação* de sorrir. Embora opcional, isso torna a meditação mais prazerosa. A habilidade mais importante aqui é alcançar o equilíbrio entre satisfação e equanimidade, encontrando prazer na experiência sem querer se agarrar a ela nem se tornar dependente.

Nesta meditação, vamos deixar a atenção plena implícita e destacar as outras cinco qualidades. Tentarei chamar a atenção para cada um de seus “sabores” na hora em que surgirem. Isso é muito importante. O maior acelerador de uma prática de meditação é perceber o “sabor da recompensa” em cada uma das qualidades de atenção que você está treinando. Então, notar a sensação vagamente prazerosa de estar concentrado lhe permite concentrar-se ainda mais, o que, por sua vez, aumenta sua satisfação e assim por diante. O mesmo ocorre com a clareza, a equanimidade e a cordialidade. Todas essas qualidades se apoiam e reforçam mutuamente – e todas têm uma *sensação* específica quando estão presentes.



TREINANDO A MENTE

10 a 20 minutos

Vamos começar com a meditação na respiração, que já conhecemos, a que usamos como base durante todo o livro. Se não for a respiração, escolha outra coisa em que você ache mais fácil se concentrar – talvez alguma parte do corpo ou sons. Não se preocupe se for difícil se concentrar. Às vezes eu também não consigo. Você está simplesmente explorando como seria se fosse um pouquinho mais fácil se concentrar. É um exercício de treinamento. Então, por alguns minutos, tente focar o máximo que conseguir na sensação que escolheu, de forma leve e afetuosa. Estamos buscando um equilíbrio entre concentração e descontração. A primeira habilidade da concentração é o direcionamento, a capacidade de escolher no que você vai prestar atenção. Investigue como é centrar sua atenção num objeto escolhido e voltar a ele cada vez que sua mente se distrair. Sinta curiosidade por isso.

A concentração prolongada aparece rapidamente para algumas pessoas, mas demora um pouco mais para outras. A certa altura, a mente se acomoda e você entra no fluxo, no estado de concentração – ou mais ou menos nele. É essa sensação de estar no fluxo – de estar “amarradão” – que eu quero que você tente perceber. Às vezes, parece que o mundo exterior esmaeceu um pouco e a respiração ou a outra sensação que você escolheu se torna mais vívida, presente e completa. Em outras ocasiões, temos a sensação de tranquilidade e silêncio interior, de que é um pouquinho mais fácil para a sua atenção ficar onde você quer. Tente ficar relaxado à medida que prossegue. Você não está tentando investigar a sensação de maneira muito profunda, mas apenas tentando manter a mente, de forma leve, numa determinada direção. Quão “amarradão” você consegue ficar? Consegue achar algo prazeroso no objeto de seu foco?

Embora manter a concentração prolongada seja útil, a concentração

também acontece em pulsos – quando você presta atenção profundamente em algo por breves instantes. Você pode notar isso quando não alcançar uma concentração mais prolongada. A instrução aqui é meditar e ficar curioso tanto pela experiência de direcionar sua atenção quanto pelas sensações de estar absorto. Sem pressa, não precisamos chegar a lugar algum, a não ser ficar com a sensação escolhida de forma leve e tranquila.

Às vezes a estabilização da atenção leva a um embotamento e uma perda de vivacidade. Há menos novidade, então podemos nos pegar caindo no sono. Precisamos nos treinar ativamente para manter a clareza no momento em que a atenção se acomoda, portanto esta é a nossa próxima habilidade. A clareza é a capacidade de discernir os detalhes de nossa experiência. Aqui a curiosidade reina. Se você estiver trabalhando com a respiração, veja se consegue ficar bem imóvel e estável para notar até as suas partes mais sutis. Consegue sentir o ar se movendo através do seu corpo, passando pelo nariz, pelo peito, até a leve elevação da sua barriga? O mesmo se aplica aos sons – ou a qualquer que seja o seu objeto de foco. Até onde você consegue refinar sua forma de perceber as sensações?

Qualquer tipo de percepção é clareza. Algumas coisas podem ajudar. Uma delas é não se mexer. Quanto mais imóvel você estiver, mais claro será o sinal. Outra é se interessar em ver como as sensações se movem e mudam de um momento para outro. Você consegue notar as coisas com esse nível de detalhe? Como sempre, se começar a perceber outras coisas – distrações, pensamentos, tensões –, veja se consegue deixar tudo isso no fundo, em segundo plano.

Isso é parte da nossa próxima habilidade: a equanimidade. Equanimidade é a falta de interferência e tensão. É a arte delicada de deixar as coisas serem o que são, mesmo quando você expressa uma leve preferência na direção do seu foco. Abra mão de qualquer julgamento ou crítica. Abra mão de qualquer resistência ou rigidez. Abra mão de todas as formas pelas quais você pode estar sutilmente tentando controlar a experiência. Deixe que os sons e as sensações venham até você, se expressem e passem. Como é a sensação de estar receptivo assim? Algumas pessoas dizem que dá uma sensação de leveza, de abertura, de maturidade. Como é a sensação da equanimidade para você? Quanto mais sentir o sabor dela, mais profunda ela se tornará – na meditação e na vida. Equanimidade é a profunda arte de aceitar o momento.

Nossas últimas habilidades são a cordialidade e a satisfação. Às vezes,

nossas meditações podem ter uma qualidade sisuda ou séria. Note se ela está presente e veja se consegue descontrair um pouco. Você consegue ter um leve senso de humor sobre a experiência de respirar, sentir ou ouvir? Onde você sente essa cordialidade sutil? Um vestígio de sorriso nos lábios pode ajudar. E quanto à satisfação – você consegue explorar essa possibilidade? Notando a parte mais suave da sensação, deixando-a acariciá-lo. Encontrando algo prazeroso na forma como você está sentado.

Não há mais nada a fazer. Só relaxar, só escutar. Curtir a sua própria companhia.

Passo a passo, retorne a atenção à respiração. Sinta-a o mais completamente que puder. Você está desenvolvendo seus músculos mentais numa atmosfera de simplicidade e descontração. Treinando a maneira como quer existir.

Quando estiver quase acabando, mantenha os olhos fechados e dedique alguns minutos a só ficar de bobeira, sem fazer nada. Descanse. Depois abra os olhos.

RESUMO

1. Escolha uma âncora para a sua atenção – a respiração, a barriga, o bumbum, as mãos –, algo em que você já sabe que consegue se concentrar. Permita-se ficar acomodado e focado. Esse será o principal objeto de sua meditação nesta sessão.
2. Após alguns minutos, repare em qualquer sensação sutil de estar absorto, de estar “amarradão” na respiração ou nos sons. Quão “amarradão” você consegue ficar? Essa sensação é o sabor da concentração. Se conseguir alcançar uma concentração prolongada, ainda assim pode notar pulsos momentâneos em que você fica mais focado.
3. Fique curioso quanto aos detalhes do objeto em que está concentrado. Fique o mais imóvel, estável e silencioso que puder e tente notar as extremidades, o centro, os pixels individuais da sensação e a forma como ela muda. Este discernimento que aparece de repente é o sabor da clareza.
4. Tente não se preocupar com as distrações, deixando que elas se desenrolem no fundo, em segundo plano. Quanto consegue se abrir?

Suave, sem fricção, deixando todas as sensações estarem presentes sem resistir a elas. Este é o sabor da equanimidade.

5. Finalmente, veja se pode encontrar algo prazeroso e até levemente divertido neste exercício, sentindo um sorriso começando a se formar em seus lábios. Algo afetuoso em relação a tudo, inclusive a respiração. Estes são os sabores da cordialidade e da satisfação.
6. Quando estiver pronto, solte-se de tudo isso, relaxe e descanse por um ou dois minutos. Depois, abra os olhos.

Quando terminamos a filmagem com os policiais em Tempe, todos pareciam querer aderir à meditação, até mesmo Raj. Ele disse que apresentar a prática como um treinamento fez sentido porque “policiais são muito bons em receber e reter informações, e colocá-las em sua caixa de ferramentas”. Nós o vimos mudar de ideia, abandonando a preocupação de que a meditação pudesse ser um perigo para sua eficácia nas ruas e jurando que iria experimentar.

Capítulo 8

“_____ é a minha meditação”

Era a manhã do nosso décimo dia de viagem, o penúltimo da turnê, mas seria o nosso último a bordo do ônibus. Estávamos saindo de Tempe a caminho de Los Angeles, onde iríamos nos deslocar de carro, e não no nosso pesado monstro cor de laranja.

As horas restantes da viagem ganharam um tom docemente elegíaco para mim. Eu realmente ia ter saudade dessa experiência. O sentimento persistiu até mesmo quando, ao vasculhar a área da cozinha em busca de comida para o café da manhã, descobri um monte de biscoitos e outras guloseimas escondidos num armário. Literalmente todas as outras pessoas no ônibus sabiam que os doces estavam ali e os haviam escondido de mim por mais de uma semana. Desgraçados.

Outras imagens dessas horas finais voltam a mim agora como sequências de um filme clichê.

Como o momento em que paramos em Palm Springs e encontramos uma estrada deserta, e Eddie sacou um drone com uma câmera acoplada. Usamos isso para gravar um vídeo profundamente absurdo em que Jeff e eu caminhávamos decididos pelo asfalto enquanto o ônibus nos seguia. Imaginei aquelas narrações de trailer de cinema que sempre começam dizendo: “Num mundo em que...” Mas era impossível não cair na risada,

especialmente quando Jeff andou na minha direção e me empurrou para fora do enquadramento da câmera.

Então, quando chegamos a Los Angeles, houve a cena que se desenrolou num shopping de rua sofisticado onde armamos a tenda de meditação mais uma vez. Ele sentiu que eu estava tenso, inibido em falar com estranhos na rua, então propôs que fizéssemos uma “prática antimedio”. Segundo ele, essa é uma prática em que você decide adotar uma postura completamente impassível diante de qualquer medo ou vergonha. Jeff disse que às vezes fazia isso quando saía para dançar – uma atividade que apareceu em minha agenda aproximadamente zero vezes nas últimas décadas.

Para me mostrar como eu deveria fazer, ele já começou gritando:

– Aulas de meditação de graça! Não estou maluco! – Aí ele se virou para mim e disse: – Agora é sua vez.

E gritei mesmo:

– Aulas de meditação de graça!

Não foi tão ruim quanto eu pensava.

– U-hu! – Jeff ficou empolgado. – Olhe aqui! O Dan Harris, da ABC News. Cara legal!

As pessoas continuavam nos ignorando, mas ele não se abalou.

– Meditação de graça! Totalmente gratuita. Com caras bacanas. Não é uma seita! – gritou, antes de fazer uma pausa e completar: – Talvez seja sim!

Nesse ponto, eu estava rindo demais para participar.

Mas o momento mais marcante veio na manhã seguinte, no 11º dia, quando Jeff e eu ficamos presos no trânsito de Los Angeles no banco de trás de um táxi. Estávamos tendo mais uma de nossas intermináveis conversas sobre a vida, a carreira e meditação quando de repente ele colocou a mão no meu ombro, me olhou com uma cara meio pateta, mas o mais sério que conseguia sem ser meloso, e disse:

– Eu amo você, cara.

Puxa! Eu disse a ele que também o amava e que não poderia ter

imaginado um parceiro mais perfeito para aquela viagem. E então fiquei pensando se eu era o Paul Rudd ou o Jason Segel nesse filme.

Nessas horas finais da viagem, consegui reunir uma consciência acentuada da minha satisfação com a nossa jornada – no sentido figurado e literal. Ocasionalmente, minha mente ia para o passado ou para o futuro, mas eu conseguia perceber bem rápido. Eu estava habitando uma forma de ser mais no gerúndio, consciente da impermanência de todas as coisas. Podia ver claramente como a prática da meditação havia possibilitado essa abordagem e como a experiência da viagem em si tinha sido uma espécie de meditação. Era a melhor época da minha vida mesmo.

Para mim, tudo isso leva naturalmente à questão seguinte: é possível extrair esse tipo de prazer da vida sem a meditação?

Há algo que escuto os céticos falarem com muita frequência em relação à meditação: “Não preciso meditar; correr (ou fazer jardinagem, ou o que quer que preencha a lacuna) é a minha meditação.” Jeff e eu encontramos esse sentimento repetidamente ao longo da turnê. Uma mulher em Las Cruces nos disse que a caminhada diária ao nascer do sol era sua meditação. Josh Groban declarou que se apresentar no palco era meditativo para ele.

Minha resposta, sempre que alguém me pergunta se as atividades mencionadas aqui constituem meditação de atenção plena, é: talvez. Depende de como você faz essas coisas. Por exemplo, se sai para correr do jeito que eu faço – passando a maior parte do tempo ensaiando discursos elaborados que você gostaria de usar contra seu chefe ou ouvindo música fingindo que é o baterista –, isso definitivamente não é meditação de atenção plena. Se, por outro lado, você está deliberadamente prestando atenção nas sensações de seu pé tocando o chão ou no vento em seu rosto, no movimento dos seus músculos, e a cada vez que se distrai começa de novo – bem, então isso conta como meditação.

Não quero dizer que corrida, jardinagem ou fazer carinho no seu

cachorro não sejam atividades imensamente benéficas. Praticar exercícios, por exemplo, não só faz bem ao corpo como também tem efeitos antidepressivos comprovados. Mas, resumindo: não é meditação de atenção plena a menos que você conscientemente preste atenção em tudo que está fazendo e retome o foco toda vez que inevitavelmente se perder.

Jeff e eu temos consciência de que não é uma boa ideia ser excessivamente dogmático em relação à maneira como as pessoas buscam a felicidade. Certamente há outras maneiras de desenvolver as habilidades que são cultivadas pela meditação. Como ele diz, ter a mente aberta e ecumênica é “essencial” para pessoas na nossa posição – “é o que nos impede de cair naquele papo esquisito de vendedor”. Ou, como o psicólogo Abraham Maslow afirmou uma vez, se a única ferramenta que tem é um martelo, você trata qualquer coisa como se fosse um prego.

Essa é uma lição que aprendemos de forma bastante dramática na tarde do último dia da turnê. Basicamente, levamos um sermão de um grupo de jovens ex-detentos.

Fomos visitar uma ONG chamada InsideOUT Writers (IOW), que conecta roteiristas profissionais de Hollywood com menores que tenham entrado em conflito com a lei. A IOW trabalha tanto com jovens em centros de detenção quanto com os que já saíram, buscando ensinar-lhes a usar a escrita como forma de explorar e administrar os próprios sentimentos. Jeff e eu queríamos ver se a meditação poderia ser útil para eles também.

Estávamos sentados num círculo de cadeiras dobráveis, com 11 jovens que haviam passado pelo programa, na época com mais de 20, 30 anos. A sede da IOW fica no segundo andar de um prédio comum em East Hollywood. O escritório tem uma aparência desgastada, com carpete marrom e paredes verde-limão. Numa delas está o nome da organização pintado com tinta spray. Esses jovens, que haviam sido libertados da prisão em épocas diferentes – alguns que tinham sido presos por crimes graves como sequestro e

assalto à mão armada usam o espaço como uma espécie de clube. Eles vão lá não só para ter aulas semanais com escritores, mas também para receber conselhos profissionais e socializar com amigos do programa.

O clima do encontro permaneceu leve e cordial enquanto todos se apresentavam e fazíamos um breve bate-papo. Mas quando Jeff disse que iria guiar uma meditação de concentração para iniciantes, eles se mostraram apreensivos. “Quer dizer que vamos nos sentar quietos, sem fazer nada, por 15 minutos?”, perguntou um deles, incrédulo.

Mesmo assim, os jovens prosseguiram bravamente com a meditação. Quando a sessão terminou e todos abrimos os olhos, voltando aos poucos, eles estavam claramente entusiasmados. Alguns até revelaram que a prática que Jeff tinha acabado de ensinar era parecida com estratégias mentais que eles haviam inventado sozinhos. Um rapaz chamado Omar Castaneda, que cumpriu 15 anos por roubo de carro, disse: “Na prisão, eu esperava até de noite, quando todas as luzes se apagavam e meu companheiro de cela dormia, e meditava, porque esse era o único momento em que eu conseguia escapar de tudo.”

As coisas ficaram ainda mais interessantes quando começamos a colocar a experiência no papel. A cada encontro no IOW, o grupo recebe um tema sobre o qual escrever. Dessa vez, a tarefa, inspirada pela equipe 10% Happier, era passar 20 minutos descrevendo o que os preocupava e em que medida toda aquela preocupação seria mesmo útil.

Ao final dos 20 minutos, pedimos a cada um que lesse o que escrevera. Um dos textos mais comoventes veio de Mylrell Miner, cujo aspecto musculoso não combinava com os olhos doces e a voz suave. Ele havia crescido na pobreza e passara a maior parte da adolescência e da faixa dos 20 anos entrando e saindo da prisão por uma série de crimes, inclusive assalto à mão armada. Agora ele esperava construir uma carreira como roteirista de cinema.

“Esta é a lista apenas das minhas preocupações principais”, disse Mylrell, explicando que, se escrevesse todas, precisaria de mais papel do que o necessário para um *Guerra e paz*.

Então ele começou sua litania. Eis um trecho:

Amigos meus foram mortos. Alguns dos meus familiares se mataram.

As contas venceram; meu filho está quase nascendo.

Meu mecânico teve que me dar uma carona para cá e eu não tenho dinheiro para voltar.

Minha irmã está com o aluguel vencido, tem dois filhos e o marido está em coma.

Meu pai está à beira da morte. Minha mãe sobreviveu a um câncer.

Alimentação saudável custa caro, então eu conto moedas, não calorias.

Eu tenho medo de decepcionar todo mundo.

Eu tenho medo de não conseguir me reerguer.

Mas muitos caminhos me trouxeram até aqui, a esta sala. Então talvez eu já tenha me preocupado o suficiente.

Apesar da extrema injustiça das condições de vida de Mylrell, ele tinha uma leveza, um brilho. O pai dentro de mim sentiu vontade de pegá-lo no colo. (Embora o fato de ele ser três vezes maior que eu representasse um grande desafio logístico.)

Mylrell explicou que, por pura coincidência, havia me visto recentemente num documentário da Netflix chamado *Minimalismo*, em que eu aparecia dando uma entrevista.

– O Dan disse, tipo: “Um pouco de preocupação até ajuda. Mas, quando você se preocupa em excesso, deixa de ser algo saudável.”

E isso realmente me impressionou. Então, passando por todos esses problemas, com meu carro quebrado, o mecânico que veio me trazer, todas essas mortes, o aluguel, as contas, a condicional... Pensei assim: vou me preocupar até certo ponto e depois vou ter que deixar pra lá. Isso tem me ajudado muito a seguir adiante. – E então ele acrescentou, olhando ao redor: – E o mais incrível é que, depois de ter visto você dizendo isso na TV, estou aqui sentado bem na sua frente.

– Bem, estar aqui com você nesta sala me deu uma lição de humildade – respondi –, porque ouvir você falar é um lembrete de que as coisas que me preocupam são ridículas.

Essa impressão se reforçou ainda mais quando chegou a vez de Candice Price, que vestia um casaco de moletom e usava uma bandana na cabeça. Ela tinha uma história terrível para nos contar. Nasceu viciada em crack, pois sua mãe era viciada e também tinha uma doença mental grave. Candice foi criada pela avó, cujo namorado abusou dela sexualmente.

– Uma das coisas que me preocupam é o fato de que meu pai acabou de sair da cadeia após cumprir 25 anos e eu não sei como amá-lo – disse ela com a voz embargada e os olhos se enchendo de lágrimas. – Eu fico pensando: “Candice, o que você vai fazer? Não o trate mal, ele está apenas tentando amar você.” Mas eu só sei agir assim: “Foda-se, todas as outras pessoas me abandonaram.”

Ela prosseguiu, dizendo que agora vários parentes seus estavam saindo da cadeia sem terem para onde ir.

– Então sinto que tenho que descobrir o que fazer – afirmou. – Fico muito tentada a ir pra rua vender droga, mas, ao mesmo tempo, tenho que reconhecer que não sou mais essa pessoa. Estou aqui porque quero mudar.

O texto dela também incluía uma referência a suas numerosas tentativas de suicídio e concluía assim:

– A merda só aumenta. Mas quero agradecer ao homem lá de cima por nunca terem encontrado meu corpo num riacho.

Candice recebeu uma salva de palmas de seus colegas, que também lhe ofereceram compaixão genuína. Eles a abraçaram e disseram palavras de apoio e incentivo. Omar falou para ela:

– Pare de fazer disso um problema seu. O problema é *nosso*. – E acrescentou: – Quanto à parte do amor ao seu pai... Você não tem que fazer nada. Não precisa sentir nada. Apenas seja quem você é. Sacou o que estou dizendo? Seja você e tudo vai vir.

Mylrell concluiu:

– Você precisa amar a si mesma para amar o seu pai.

Achei incrivelmente comovente testemunhar Candice se entregando dessa maneira e sendo acolhida com tanto amor por seus amigos no círculo. Era também instrutivo para mim, como alguém empenhado em disseminar a atenção plena, porque esses jovens estavam demonstrando ter muitas das qualidades que podem ser cultivadas através da meditação: escutar atentamente, encarar emoções difíceis de frente e viver com compaixão. Eles não precisavam de nós; já estavam fazendo isso.

Não quero dizer que uma prática de meditação não faria bem a eles, mas claramente o processo de escrever – que lhes permitia ver os próprios sentimentos com certo distanciamento – e as discussões em grupo – que eram realmente uma forma de terapia – já os ajudavam muito. Suas conversas eram como as nossas confabulações no ônibus, só que muito mais profundas.

Então, embora isso talvez não fosse meditação em si, o que esses jovens estavam fazendo através da escrita e do apoio mútuo era certamente uma prática – o cultivo deliberado de hábitos mentais. Para Jeff, uma prática é “algo a que a pessoa se dedica e acaba transbordando para o resto de sua vida de forma benéfica”. Tocar numa banda ou fazer parte de uma equipe esportiva podem ensinar foco e colaboração. Caminhar pela natureza pode ensinar calma e conexão. Servir – como meu pai, que é médico, e não meditador, faz há décadas – pode ensinar compaixão. Como Jeff disse sobre meu pai: “Não à toa isso é literalmente chamado de

prática médica.”

O que exatamente constitui uma prática? Como as habilidades da meditação complementam e apoiam nossas práticas já existentes? E quais os pontos em comum entre meditação, yoga e oração? Perguntei tudo isso a Jeff.

Perguntas mais frequentes: Práticas

Eu amo meditação, mas minha verdadeira paixão é compreender o que nos torna realizados. Quando encontro pessoas que parecem presentes, centradas e satisfeitas, fico sempre curioso: como elas ficaram assim? Talvez essa seja uma pergunta que apenas alguém que por muito tempo não se sentiu assim poderia fazer. Eu sei que parte disso é genética e parte é consequência de coisas que acontecem quando somos crianças. Mas também sei que a prática – as várias maneiras como nos comprometemos com as coisas no tempo que temos disponível – pode desempenhar um papel enorme. Às vezes essas práticas são explícitas (oração, ajudar os outros, artes marciais, etc.), mas acredito que, na mesma medida, elas também estão implícitas na forma como escolhemos viver. Porque isso é o que os seres humanos fazem, pelo menos os sábios. Eles aprendem. Prestam atenção. Fazem ajustes. Fazem da *vida* a sua prática.

O mais legal para mim é que muitas das habilidades que as pessoas adquirem no nível macro da vida são as mesmas que a meditação ensina no nível micro do momento. Então você encontra a *concentração*, a habilidade de manter uma direção apesar dos obstáculos; a *equanimidade*, a habilidade de deixar fluir e confiar sem lutar contra tudo, de escutar a vida, e não apenas as próprias fixações; a *compaixão*, a prática de se importar consigo mesmo e com os outros e de ter alguma habilidade para expressar esse sentimento; e, por fim, a *clareza* e a *atenção plena*, a prática de olhar com discernimento para os próprios hábitos e reações e, em última instância, de ter uma perspectiva mais ampla sobre tudo isso.

A meditação é como treinamento de vida para idiotas. Eu sou um supremo idiota. A perspectiva mais ampla me deixa atarantado, me faz correr por aí igual a uma galinha sem cabeça, cuspidando explicações e tentando pensar numa “conclusão” perfeita, em que tudo ficará bem, para sempre. Essa não é uma definição ruim para insanidade. O genial da meditação é que ela basicamente diz: *“Ei, relaxe, amigo, você só precisa se preocupar com este momento. Você consegue encontrar um pouco de foco? Um pouco de cordialidade?”*

Um pouco de perspectiva?” Sim, eu consigo, meditação, obrigado. E sabe de uma coisa? Se juntar momentos suficientes, você tem uma vida. Quem diria!

Tudo bem, vamos falar do treinamento de momento a momento, então. Quando as pessoas dizem “Correr é minha meditação”, como elas podem correr de uma forma que torne isso ainda mais verdadeiro?

Bem, correr já é uma prática em termos de intenção e compromisso: melhorar a saúde, conectar-se com o corpo, com a natureza e com o que mais estiver ali. Você pode aumentar o poder dessa prática ao deliberadamente acrescentar algumas de suas habilidades de meditação. Como?

Comece estabelecendo uma intenção de quanto tempo você pretende praticar a meditação durante a corrida. Talvez sejam cinco minutos, talvez seja a corrida inteira. Considere não escutar música ou podcasts enquanto estiver meditando. A música é obviamente divertida e pode fazer a corrida passar mais rápido, mas o objetivo aqui é não “se perder”. Em vez disso, você deve estar totalmente presente na experiência sensorial como um todo.

Ao começar a correr, deliberadamente escolha uma sensação em que se concentrar. Você pode escolher ficar com um tipo de sensação ou mover sua atenção entre várias – essa é a minha opção. Eu começo percebendo a sensação do ar tocando a minha pele. Anotações mentais ajudam – *fresquinho* ou *calor* –, repetindo-se no ritmo que for melhor para você. Quão sensível você consegue ficar à medida que se desloca? Quando sua mente se distrair, volte para a sensação. Depois de alguns minutos, eu vou para dentro. Sinto o ar dentro do meu corpo – *respirando* –, as sensações do meu pé em contato com o solo – *tocando* – ou qualquer sensação de energia ou esforço muscular – *sentindo*. A certa altura, transfiro a atenção para meu corpo inteiro se movendo no espaço – *movendo* –, uma sensação eufórica, quase vertiginosa, de estar no meu centro, mesmo enquanto a paisagem passa por mim. Reparo nos sons do ambiente – *ouvindo* – enquanto me movo em minha bolha sonora – *movendo* –, ora atento ao meu exterior – *ouvindo* –, ora ao interior – *movendo*. Acho que já deu para vocês terem uma ideia. Pode parecer que perceber é pensar, e é verdade. Mas é um pensamento mínimo e a serviço da meditação. Na verdade, eu não monto uma estratégia como parece estar sugerido aqui. Deixo minha atenção se mover espontaneamente. Percebo e vou atrás, tentando me aprofundar ao máximo na sensação e nos sons, mesmo enquanto meus pensamentos ficam tentando brotar (ou se acomodam) no pano de fundo.

Então isso é a combinação de atenção plena, concentração e clareza. Também há a

parte da equanimidade, em que você faz o melhor que pode para manter um estado descontraído e relaxado enquanto seu corpo se move. Você pode estar tenso e desconfortável e ainda assim praticar equanimidade, mas o relaxamento faz uma grande diferença; é incrível quanta tensão desnecessária trazemos aos exercícios, mexendo-nos como robôs, como se estivéssemos lutando contra o ar que nos envolve. A potente combinação entre equanimidade, relaxamento e concentração – aliadas, sem dúvida, a uma dose sólida de endorfinas, que induzem a euforia – pode criar uma experiência em que todas as sensações físicas – *respirando, sentindo, tocando, movendo* – começam a se integrar e fluir juntas: *fluindo*. Essa é uma sensação maravilhosa em que meditar, não importa se você estiver nadando, correndo, andando de bicicleta ou fazendo qualquer outro esporte de resistência.

Atletas dizem que essa qualidade pode se estender para nosso relacionamento com o mundo à nossa volta. Podemos entrar num tipo de estado de fluxo, em que, se estivermos focados e quietos o suficiente por dentro, descobrimos que somos capazes de reagir mais facilmente às circunstâncias que mudam do lado de fora. A experiência é extraordinária, mística até. Um psicólogo esportivo me disse que você não pode realmente ensinar esse estado de fluxo, “você pode apenas preparar as condições para que ele aconteça”. Conseguimos isso tanto ao treinar em nosso esporte preferido quanto ao cultivar as habilidades de atenção plena que acabei de descrever.

E quanto às outras práticas, como yoga e tai chi, que muitos consideram inerentemente meditativas? Recebo muitas perguntas sobre isso.

O yoga é um sistema de práticas rico e abrangente, assim como as várias escolas de taoísmo, do qual surgiu o tai chi. Ambos contêm técnicas de meditação para além das posturas e descobriram formas de integrar princípios meditativos *nas próprias posturas*. Para falar apenas do aspecto físico, as duas práticas giram em torno do conceito de que um corpo ativo, aberto e bem alinhado ajuda a criar as condições para uma mente ativa, aberta e bem alinhada. Os praticantes conectam a atenção com a respiração e as sensações físicas de energia e movimento e, assim, descobrem que tudo começa a se mover mais facilmente.

Você pode aplicar a atenção plena e as outras habilidades a qualquer uma dessas práticas, exatamente da forma que descrevi quando falei da corrida. De fato, a atenção plena está implícita na forma como o yoga e o tai chi são ensinados: deve-se acompanhar o que está acontecendo no corpo e aprimorar a consciência interoceptiva.

A parte da equanimidade é particularmente clara. Tanto no tai chi quanto no yoga, os

praticantes são incentivados a se mover devagar e de forma fluida, percebendo se há pontos em que o corpo pode estar sutilmente lutando contra si próprio. No yoga, é possível notar em que parte do corpo você está bloqueado ou acumulando tensão. Então você respira através dessas sensações, deliberada e sistematicamente relaxando as áreas em torno desses pontos. Você tenta encontrar serenidade na postura, mesmo quando está tremendo com o esforço. A ideia é que, se você consegue encontrar equanimidade e equilíbrio nessas circunstâncias forçadas e artificiais, então também pode conseguir isso no trabalho, em casa ou na rua, onde não estará com seu corpo contorcido num nó. Essas habilidades naturalmente se irradiam para a vida.

E quanto à relação entre oração e meditação?

Há várias respostas para essa pergunta, pois depende do tipo de meditação e do tipo de oração. As bases da oração são a humildade e a equanimidade: trata-se de admitir que sua perspectiva limitada não é capaz de dar conta de tudo. Isso envolve a crença de que às vezes a melhor atitude é ter fé e se entregar tanto ao fluxo quanto à fonte da vida. Isso vem naturalmente na meditação. Além do mais, muitas pessoas ficam muito concentradas na oração; elas ficam imóveis e quietas e isso lhes permite dar “reset”. E, claro, em todas as tradições judaico-cristãs há uma enorme ênfase em compaixão e serviço, a prática viva disso. Então muitas das habilidades da meditação estão presentes ali. A principal diferença talvez seja a sensação de estar numa *relação* – as pessoas que rezam não estão sentadas sozinhas com os próprios problemas, mas sim compartilhando-os com um outro sábio e amoroso a quem podem pedir orientação.

A atenção plena pode ser uma ótima companheira da oração – pode ajudar a melhorar o foco das pessoas, de forma que elas fiquem menos perdidas em pensamentos discursivos, por exemplo. E também ajuda a gerar insights sobre nós mesmos, nossos vários padrões, pontos cegos e preconceitos.

A meditação entra em conflito com a fé?

Não sei como isso seria possível, especialmente no caso das abordagens seculares da atenção plena, que oferecem muitas habilidades mentais e emocionais capazes de beneficiar qualquer um, não importando a natureza de suas crenças existenciais. Pessoalmente, acho que a meditação pode aumentar as lindas qualidades da fé que já descrevi – a humildade, a alegria, o amor – e ao mesmo tempo amenizar alguns dos aspectos mais sombrios que podem surgir em torno das questões da rigidez das doutrinas ou da intolerância. Embora esses sejam desafios humanos que vão muito além das

religiões.

Agora vou mudar um pouco de assunto e falar de algo que muitas pessoas consideram “meditativo” – caminhar –, e mostrar como você pode injetar uma grande dose de atenção plena nessa atividade. Na verdade, mostrarei duas coisas: como transformar qualquer caminhada em meditação e também uma outra versão, mais formal. A modalidade formal é uma ótima alternativa à prática sentada e uma parte importante da meditação que eu e Dan fazemos. Às vezes, é a única prática que você quer fazer – quando está agitado demais para sentar ou não está com vontade de trabalhar com suas emoções meditativamente. Praticar caminhando, nesses momentos, pode ser um grande alívio, pois é algo que acalma e revigora.



MEDITAÇÃO ANDANDO

Opção 1 – Formal

5 minutos ou mais

Escolha o seu campo de operação – uma pequena área interna sem obstáculos ou uma área externa delimitada. Decida: com ou sem sapatos? Fique curioso sobre quão focado na sensação física de se mover você consegue permanecer e quão deliberada e vagarosamente consegue dar cada passo. Os pontos de foco clássicos da meditação são os dois pés. Dê o seu primeiro passo devagar e faça a anotação mental *levantando*, quando o pé se erguer, consciente dessa sensação; *movendo*, quando o pé se deslocar para a frente, consciente do movimento levemente instável no espaço; *pisando*, quando o pé tocar o chão, consciente das recalibrações mínimas de equilíbrio e pressão. Depois repita com o outro pé. E assim por diante, um pé após o outro, um espetáculo bípede francamente estranho e desajeitado cuja automaticidade você está dando o melhor de si para desfazer. O que é andar? O que é esta nova situação de sentir como é andar?

Divirta-se. Convoque a sua imaginação. É permitido fazer isso na meditação. Caminhe na Terra como se você fosse Neil Armstrong andando na Lua, testando a gravidade, fingindo que não sabe o que vai acontecer a seguir. Você consegue notar as diferenças em cada passo? Consegue ter clareza e foco a esse ponto?

Vá bem devagar – sem pressa. Estar aqui simplesmente por esse ato, cada passo pousando no aqui e agora. *Levantando, movendo, pisando*. Se seus pés estiverem descalços, tente experimentar as texturas sob as solas, a grama amassada ou o chão liso, os calombos e depressões, cada pé explorando e sentindo, como uma longa “mão virada para baixo”, para citar meu colega e ecofilósofo David Abram. Se emoções e pensamentos se intrometerem – e isso vai acontecer –, apenas volte às sensações físicas,

explorando o corpo com sua atenção plena.

Se estiver ao ar livre, de vez em quando olhe e repare o tamanho da vida – as árvores, os prédios, o céu céu céu. Escute os pássaros cantando piu piu piu. Sinta a brisa. Lamba o primeiro cogumelo selvagem que encontrar (mentira, não faça isso). A vida está por toda parte e você está consciente, vivo e caminhando em paz.

Opção 2 – Informal

30 segundos até a duração de uma ultramaratona

Nosso mundo interior de pensamentos e emoções pode exercer uma poderosa força da gravidade. Esta prática é uma forma de equilibrar isso, ao transferir a atenção para o corpo e a *real* força da gravidade do mundo. Comece notando a sensação das pernas se movendo e dos músculos trabalhando enquanto você anda. Repare nos seus braços que balançam, mas também em seu *core*, essa linha central que se move com você, o mundo se reorganizando em sua visão periférica, o espaço se abrindo à frente e se fechando atrás. Perceba o ar em contato com a sua pele, a temperatura tocando seu rosto, a solidez da terra contra as solas dos pés. Escolha se seu foco será amplo ou bem definido e se você prefere ficar com um tipo de sensação ou mover sua atenção por várias partes do corpo. Ambas as opções são boas. Veja quanto consegue se envolver com as sensações do seu corpo se movendo dessa forma.

Algumas pessoas gostam de andar devagar. Eu gosto de andar *rápido*. Gosto de dar passadas largas, o solo subindo até tocar cada um dos pés, como se eu fosse um gigante caminhando por ilhas vulcânicas que estão se formando na hora.

Experimente. Pratique caminhar de um jeito brincalhão, com alegria – estabeleça essa como sua intenção experimental. Como é caminhar alegremente? Bem, não acredito que eu saiba. Mas deixe-me tentar esse inusitado exercício. E assim você faz, recém-nascido em sua nova pele, neste momento recém-descoberto. Como isso muda a sensação, a ação? Você consegue andar como se fosse uma oferenda a Zeus, às câmeras de segurança espalhadas pela cidade, aos nossos futuros conquistadores extraterrestres? Mostre à realidade como é ser um humano feliz fazendo o planeta girar com suas passadas calculadas.

Ou vá mais devagar e mantenha a simplicidade. Ao andar para casa,

voltando do trabalho, enquanto atravessa um parque, a prática formal lembra a si mesma: *levantando, movendo, pisando, levantando, movendo, pisando*. Apenas este momento, livre de listas e horários. *Levantando, movendo, pisando, levantando, movendo, pisando*. Grato por estar aqui.

Íntima ou expansiva, torne esta meditação só sua.

RESUMO

Opção 1 – Formal

1. Escolha, num ambiente fechado ou ao ar livre, alguma área delimitada onde você possa se mover confortavelmente, com ou sem sapatos. Estabeleça a intenção de se mover devagar e deliberadamente.
2. Leve a atenção aos seus pés. Dê o primeiro passo e faça as anotações mentais *levantando*, ao erguer o pé, *movendo*, quando o pé se deslocar, *pisando*, quando o pé tocar o chão. Depois repita com o outro pé.
3. Curta essa simplicidade. Tenha curiosidade e clareza, admire-se com a esquisitice disso tudo. Se emoções e pensamentos se intrometerem, leve a atenção de volta às sensações físicas. Termine quando quiser.

Opção 2 – Informal

1. Onde quer que esteja, sinta seu corpo enquanto anda. Veja se consegue prestar total atenção à sensação do seu corpo se movimentando.
2. Experimente. Pratique caminhar alegremente – estabeleça essa intenção. Como isso muda o que você sente, como muda a ação? Ou então vá mais devagar e mantenha a simplicidade.

Em resumo, qualquer prática em que você já esteja envolvido no momento pode ganhar um grau maior de intencionalidade e atenção plena, sem falar nas demais habilidades que estamos explorando desde o início do livro.

Mas um aspecto essencial e desafiador de qualquer prática é a consistência. Esse é o obstáculo final que vamos abordar.

Capítulo 9

“Não consigo manter a prática”

De várias maneiras, o Wanderlust Hollywood simboliza tudo que eu faço questão de ridicularizar. É um gigantesco e moderninho estúdio de yoga e centro comunitário perto de Sunset Boulevard, que serve ensopado ayurvédico de feijão moyashi em seu café e oferece aulas como “Revitalizando a alma”, “Alinhamento energético” e “Yin, respire e relaxe”.

Mas a empresa – que também produz festivais de yoga mundo afora e cria conteúdo educativo – opera de uma forma muito bacana e despretensiosa. Além disso, eu já conhecia e gostava do CEO, Jeff Krasno, um empresário sarcástico, inteligente, que deu conselhos valiosos para a nossa startup, a 10% Happier. Então, quando o pessoal da Wanderlust se ofereceu para sediar o evento final de nossa viagem em seu gigantesco salão de yoga, a que eles modestamente se referem como “o melhor lugar que existe”, como poderíamos recusar?

Eu estava preocupado, como de costume, com a possibilidade de não aparecer ninguém, mas conseguimos que várias centenas de pessoas se juntassem a nós na imensa sala numa noite de quarta-feira. Eddie havia passado as 24 horas anteriores num grande esforço para editar um vídeo com os melhores momentos da nossa turnê, que exibimos ao público nesse evento. Ao assistir a alguns dos melhores clipes, com Paula Faris, Josh Groban e o sargento Raj Johnson, projetados no enorme telão, já senti uma

certa nostalgia. E fiquei também aliviado ao ver o tímido Moby entrar disfarçadamente na sala e se sentar na última fileira, enquanto esperava ser chamado ao palco.

Ao contrário de algumas das pessoas que encontramos ao longo de nossa jornada, o pessoal de Los Angeles não tinha muita ambivalência em relação à atenção plena. Eles vivem numa cidade repleta de restaurantes veganos e estúdios de pilates, onde homens e mulheres adultos ganham milhões de dólares para se fingirem de super-heróis em filmes. Comparativamente, a meditação não parecia algo tão estranho. Ali, surgia uma preocupação diferente: como manter a prática e não desistir.

No fundo da sala, uma mulher levantou a mão para dizer que passou por várias fases em que meditava diariamente mas depois parava, sendo incapaz de estabelecer um hábito. “Como posso me ancorar em algo consistente, que não termine depois de uma semana?”, perguntou ela.

Já que estamos prestes a deixá-lo por conta própria como meditador iniciante, vamos voltar a conselhos práticos, oferecendo mais nove dicas que podem ajudá-lo a estabelecer um hábito.

DICAS DE MESTRE: Dê um desconto a si mesmo

A primeira coisa que eu disse à mulher no fundo da sala foi que o problema da falta de consistência é muito comum e que o passo mais importante nesses casos é se dar um desconto.

Jeff ecoou esse sentimento afirmando que inevitavelmente haverá momentos em que a pessoa não conseguirá manter a frequência da prática e que o segredo é ter em mente que esse é “um padrão que se repete para muitas pessoas”.

Quando as pessoas escorregam na regularidade da meditação – ou de qualquer novo hábito –, elas tendem a culpar sua falta de

força de vontade. Contam a si mesmas uma história sobre quanto são irremediavelmente indisciplinadas, o que as torna ainda menos propensas a retomar a prática. Como já discutimos, o recurso interior enlouquecedoramente efêmero da força de vontade deve ser uma das falácias mais insidiosas em termos de mudanças de comportamento.

Diante de um contratempo, em vez de se autorrecriminar, a opção vastamente superior é sua velha e sentimental amiga, a autocompaixão. Estudos sugerem que, em vez de o deixar convencido, a autocompaixão pode ajudá-lo a suportar indignidades diárias como fracassos, rejeições e situações embaraçosas. Pessoas com esse atributo têm maior disposição de aprender com seus erros e fraquezas e corrigi-los, e isso aumenta a resiliência, tornando-as mais capazes de voltar à luta.

DICAS DE MESTRE: Basta recomeçar

Não importa quanto tempo faz desde que você meditou pela última vez, não importa que tenha se comportado sem a menor consciência nesse ínterim, nada se perdeu; você sempre pode começar de novo. É como quando nos distraímos durante a meditação em si – o jogo é começar de novo, de forma leve e bem-humorada, sem se recriminar, *ad infinitum*.

A melhor abordagem para estabelecer um hábito de meditação – ou, repito, qualquer hábito – é manter um espírito de experimentação. Não espere instalar uma prática de meditação em sua vida como se fosse um software e nunca mais olhar para trás. Você deve encarar o fracasso como parte inevitável e até saudável do processo. Quando der uma escorregada, simplesmente reavalie seu plano e elabore um novo. Dizem que Thomas Edison – afeito a experimentos em laboratório – declarou uma vez: “Eu não fracassei.

Apenas descobri dez mil maneiras que não vão funcionar.”

Lembre-se: táticas diferentes funcionam para pessoas diferentes em momentos diferentes. Você deve se sentir livre para explorar e ir ajustando as coisas de modo a deixar que os próprios benefícios da meditação possam fisgá-lo em vez de tentar forçar o hábito através da mera força de vontade.

DICAS DE MESTRE: Estabeleça metas realistas e alcançáveis

Uma jovem na primeira fileira do Wanderlust nos disse que estava tentando conciliar seu emprego em tempo integral, as três horas que levava para ir e vir do trabalho e os cuidados com seus três filhos. Durante certo tempo, ela conseguiu encaixar 20 minutos de meditação por dia no meio de tudo isso, mas, depois, como relatou:

– Eu simplesmente parei, porque não conseguia dar conta. – Então uma amiga recomendou que ela tentasse meditar durante apenas 5 minutos por dia. – E descobri que, dos últimos 35 dias, devo ter meditado em 32. E me sinto maravilhosa depois desses 5 minutos.

Bingo.

– Você não precisa ter essas metas muito ambiciosas – expliquei – se a matemática simplesmente não fecha.

À medida que você for testando novas maneiras de estimular uma prática regular, é melhor estabelecer objetivos sustentáveis. Meu amigo Richie Davidson, um dos principais neurocientistas que estudam o impacto da meditação na saúde e no comportamento humano, coloca uma questão interessante ao inscrever novos participantes em seus estudos. Ele pergunta: “Quanto tempo você acha que pode realmente meditar praticando todos os dias?” Alguns escolhem apenas um minuto (o que Rich diz ser bom o suficiente

para se inscrever no estudo). Pessoalmente, eu já vi muitos amigos se animarem para meditar, declararem a intenção de se sentar todos os dias por um tempo significativo, para depois acabarem duramente desapontados, recriminando a si mesmos.

Sim, rebaixar suas metas pode ser frustrante se você acha que suas ambições contemplativas estão sendo reprimidas. No entanto, como a meditação certamente traz maiores benefícios quanto mais você a pratica, não adianta nada estabelecer objetivos que não tem como cumprir. Jeff disse à moça na primeira fileira:

– Temos que aceitar o fato de que passamos por épocas na vida em que não vamos ter muito tempo para praticar. Nesses casos, o ideal é simplesmente admitir que esta é a sua vida agora.

Mas ele acrescentou um ponto importante: se você só for capaz de praticar por poucos minutos, há formas de amplificar a prática com microdoses de atenção plena ao longo do dia, como sugeriu no Capítulo 3. Esse tipo de meditação livre pode ajudar muito a fixar o hábito na sua vida e a aumentar as chances de acabar se tornando uma prática consistente com o tempo.

Nosso primeiro convidado naquela noite tinha uma perspectiva interessante sobre a questão da dose. Convidamos ao palco Bill Duane, o “superintendente de bem-estar” na Google. O trabalho de Bill é desenvolver e administrar programas que ajudem os empregados da empresa a aumentar a própria felicidade e melhorar a eficiência no local de trabalho. Ele é um cara alegre que, com sua barba longa e grisalha e alargadores nas orelhas, mais parece um quarto membro do ZZ Top, um que frequenta raves.

Engenheiro e ateu, Bill começou a meditar com alguma cautela. “Meus métodos para lidar com estresse seguiam as antigas tradições de sabedoria de uísque e cheesebúrgueres”, contou à plateia. Mas as pressões do trabalho, somadas à morte de seu pai, tiveram um tremendo impacto emocional. Foi nessa época que Bill por acaso assistiu a uma palestra na Google sobre a neurociência da emoção em que aprendeu que é possível mudar o cérebro

através da meditação. Ele mergulhou fundo na prática, frequentando mais de dez retiros silenciosos de longa duração para meditar – o que, segundo ele, melhorou drasticamente a sua vida.

Quando começou a promover a prática na Google, sua tendência inicial era recomendar que as pessoas meditassem por longos períodos diariamente. Mas seus colegas logo se mostraram contra essa ideia, dizendo que era necessário começar aos poucos. Agora, para ajudar as pessoas a superarem a dificuldade de criar o hábito, ele as aconselha a meditar em segmentos administráveis de 5 a 10 minutos, às vezes até mais curtos. Assim como nós, Bill chegou à conclusão de que até mesmo um minuto já faz diferença. “A Google é uma empresa cheia de pessoas bem-sucedidas que, quando não conseguem realizar algo que haviam decidido fazer, acabam sendo muito duras consigo mesmas”, explicou. “Imagine se alguém lhe desse um aparelhinho e dissesse: ‘Se você usar esse aparelho, será mais feliz, mais eficiente e mais compassivo.’ E aí a primeira coisa que você faz é bater com o tal aparelhinho na cabeça.”

DICAS DE MESTRE: Renove continuamente sua motivação

Quando fazemos tudo sozinhos, a meditação pode chegar a um ponto de mesmice. É fácil perder de vista o motivo por que você começou a prática. Tanto Jeff quanto eu descobrimos que simplesmente ler algumas páginas de um bom livro sobre meditação pode ter o efeito de reavivar sua prática (sugerimos alguns títulos numa lista no fim do livro). Minha mesinha de cabeceira e as estantes de casa têm pilhas de livros cheios de orelhas e anotações. Tento ler algumas páginas todos os dias. Isso me faz entender por que tantos cristãos têm bíblias muito gastas em casa. Como disse Jeff, uma das definições da palavra *mindfulness* é “lembrar”. Cada vez que você lê um bom livro, isso o ajuda a se lembrar e se

reconectar com o que importa.

Além disso, a maioria dos professores de meditação tem vídeos on-line, entrevistas em podcasts e meditações guiadas que você pode conferir.

DICAS DE MESTRE: Não complique demais as coisas

Uma armadilha potencial do tipo de exploração intelectual que estamos incentivando aqui é que você pode acabar tentando a experimentar muitas práticas diferentes. Este livro foca na meditação de atenção plena, ou *mindfulness*, mas há muitos outros sabores – da zen à tibetana, à védica e outras. Pelo menos no início, nosso conselho é: escolha um caminho e permaneça nele.

– Se estiver fazendo múltiplas práticas ao mesmo tempo, como vai saber a que funciona melhor para você? – observou Jeff.

Bill Duane concordou.

– Eu recomendo que tenham cautela ao misturar demais as coisas – disse ele à plateia no Wanderlust.

Ele acredita que é melhor explorar totalmente uma tradição antes de começar a procurar novidades.

Aqui está o conselho de Jeff sobre como combinar as práticas descritas neste livro a fim de criar um hábito duradouro.

UMA PRÁTICA FEITA PARA DURAR

A meditação fundamental para todas as outras neste livro é a de Concentração para iniciantes, ensinada no Capítulo 2. É bom ter uma prática que seja a base – com um foco-base sobre o qual você não precise nem pensar e apenas faça. Meu conselho é que você torne a meditação de Concentração para iniciantes a sua prática principal, com alguma sensação relativamente consistente com a qual goste de trabalhar: respiração, barriga,

coração, som, corpo. Ao fazer isso, você tem clareza de que está desenvolvendo suas habilidades básicas e sabe quais são elas: atenção plena, concentração, clareza, equanimidade, cordialidade – e satisfação, como um bônus sexy. Você faz o melhor possível para estar relaxado, tranquilo e curioso quanto à sua experiência. Isso também é parte do treinamento. E, como você é humano que nem todo mundo, em alguns dias isso será fácil, enquanto em outros será difícil. A mente divaga, você a traz de volta. Cada momento é um novo começo. É um novo começo porque *não se trata de se preparar para alguma experiência especial*. Todas as experiências vêm e vão. O essencial é o treinamento por trás disso tudo, nossa habilidade crescente de perceber e estar com o que estiver acontecendo, seja o que for. Isso é literalmente tudo que você precisa fazer e saber. O tempo e a natureza se encarregarão do resto.

Se quiser incluir algum trabalho investigativo para descobrir mais sobre si mesmo, então, sempre que se distrair, fique curioso, conforme ensinamos nos Capítulos 4 e 6. Nomeie, faça anotações mentais, passe alguns minutos explorando a localização, a forma, o contorno e os gatilhos das distrações. Quanto mais curioso você puder ficar a respeito desses padrões estranhamente familiares, menos estará fadado a repeti-los. Explore, depois retorne a seu objeto principal de meditação. Se fazer isso o desviar totalmente do curso, então não faça. Mantenha a atenção na respiração. Só isso já será suficiente para desenvolver as qualidades básicas da atenção.

Gosto de finalizar minha meditação com uma prática de compaixão ou amor-bondade, para trabalhar essa qualidade especificamente. Também faço uma versão do que alguns chamam de “Dedicação de mérito”, na qual imagino o bem gerado pela prática. Em seguida, me imagino oferecendo-o a várias celebridades e empresários ricos. Mentira. Eu me imagino oferecendo-o a quem precisar. Depois sento-me por alguns momentos sem fazer nada, descansando, deixando tudo se integrar.

Essa é uma sequência sólida que você pode usar como sua meditação básica. Ela pode facilmente durar sua vida inteira, trazendo-lhe muitos insights e muita paz. Mas você também tem outras ferramentas, sempre disponíveis, para usar à medida que surgirem oportunidades e interesse. Então, se estiver andando pela cidade, há várias meditações livres que podem ser adaptadas à exaustão – para escutar, olhar, sentir e tocar (Capítulo 3), sem falar em correr e caminhar (Capítulo 8). Se você estiver completamente arrasado por causa de todo o estresse diário e precisar de um descanso, então simplesmente se deite no chão e faça a meditação Curtindo a preguiça (Capítulo 5). Se alguém diante de você estiver sofrendo, então implemente a prática da Compaixão inteligente (Capítulo 5), que ao mesmo tempo serve para reafirmar seu apoio à pessoa com uma presença firme e para demonstrar seu calor humano e sua preocupação. Por fim, se você se encontra em meio a um desafio emocional, então a opção é encarar e explorar seus sentimentos, nunca

com a intenção de modificá-los, mas sim de conhecer, compreender e honrá-los (Capítulo 6).

Ao longo de todas essas práticas e de toda a sua vida, há uma constante à qual sempre retornar: a atenção plena. O que está realmente acontecendo agora? Pensando, sentindo, vendo, ouvindo. Eu *sei* que essas coisas estão acontecendo. Esse é o hábito fundamental a desenvolver, o maior treinamento, aquele a que você pode voltar a qualquer momento do dia. Quanto mais fizer isso – e quanto mais deliberadamente *viver* com essa consciência –, mais a sua consciência irá se expandir. A própria consciência se torna mais aberta, mais espaçosa.

DICAS DE MESTRE: “Apenas coloque seu corpo lá”

Mesmo nos dias em que não estiver com disposição para meditar, veja se consegue se arrastar até a cadeira, almofada ou qualquer canto onde você costuma se sentar, mesmo que seja apenas por alguns segundos. Muitas vezes, o simples fato de estar na postura já leva a alguns minutos de prática. Como a brilhante professora de meditação Sharon Salzberg foi aconselhada por um de seus mestres, durante as dificuldades no início de sua prática: “Apenas coloque o seu corpo lá.” Não pense no que vai acontecer ou quanto tempo a sessão deve durar. Simplesmente sente-se.

Segundo Jeff, algo que pode tornar esse processo mais fácil é ter um local específico na sua casa onde meditar. “Todas as associações com o ato de meditar vão se acumulando”, explica. “Assim que você se senta, as várias deixas contextuais ajudam o hábito a falar mais alto.”

DICAS DE MESTRE: Use a meditação como cuidado preventivo

Naquele evento na Newton South High, uma mulher da plateia

chamada Rebecca contou que tinha tendência a depressão e ansiedade, ambas se agravando quando ela se deparava com eventos difíceis na vida, como “doença dos pais, algum problema médico ou um emprego ruim”. Nos últimos tempos, ela disse, suas circunstâncias estavam bem tranquilas, o que a levou a reduzir sua prática de meditação.

– Eu penso: “Estou calma, estou me sentindo bem, então não preciso meditar.”

Se você só medita para lidar com situações agudas, não está se ajudando a estabelecer o hábito. Na minha opinião, a prática da meditação deve ter a mesma abordagem da prática de exercícios físicos.

– Eu não vou à academia apenas quando me sinto acima do peso. Eu me exercito sempre para não me sentir acima do peso – respondi a Rebecca. – As vicissitudes da vida sempre irão voltar. Você deve estar preparada para lidar com elas da melhor forma possível.

Na minha experiência, a meditação é melhor como profilaxia, não como primeiros socorros.

DICAS DE MESTRE: Não seja tão duro ao avaliar a sua prática

No Wanderlust, um senhor grisalho nos contou que, após décadas flertando com a meditação, finalmente havia conseguido estabelecer um hábito diário. Ele nos disse que nos últimos 12 meses estava conseguindo se sentar 20 minutos por dia. Mas agora começava a ter dúvidas e a se decepcionar com as próprias habilidades meditativas. Achava que continuava se distraindo frequentemente.

– Estou decepcionado comigo mesmo porque, após um ano, sinto que não progredi.

Um cara como eu. Passei um tempo absurdo trincando os dentes por ser um péssimo meditador. Mas aqui está algo que aprendi com toda essa angústia: isso é uma gigantesca perda de tempo.

– Expectativas – disse eu a meu novo amigo – são o ingrediente mais nocivo que você pode acrescentar ao ensopado da meditação.

Nos tempos do Buda, o desejo já era considerado um obstáculo; paradoxalmente, a vontade de ter sucesso bloqueia a própria concentração e atenção plena que você quer alcançar. É por isso que a meditação é uma busca contraintuitiva para ocidentais perfeccionistas e determinados. Ambição e esforço – qualidades que nos ajudam tanto nos demais aspectos da vida – podem trabalhar contra nós na almofada.

O cientista e mestre de meditação Jon Kabat-Zinn ofereceu um dos ensinamentos mais valiosos que já ouvi sobre a prática: “A meditação não é para você se sentir de uma certa maneira. A meditação é para você se sentir da maneira como está se sentindo.”

Se você espera que a meditação seja como um banho de espuma ou uma fuga feliz e certa de todas as suas constantes preocupações e medos interiores, então está no caminho certo para se decepcionar. O objetivo é estar aberto a tudo que surgir, abordando qualquer sensação, emoção ou pensamento com atenção plena, cordialidade e interesse. Se você se encontrar frente à terrível lista de tédio, inquietação e desconforto físico, que seja. Sua única tarefa é tentar enxergar tudo isso claramente – e então, quando se distrair, começar tudo de novo.

De fato, uma sessão “ruim” pode ser justamente a que mais o faz crescer – como um treinamento físico particularmente vigoroso –, porque você está aprendendo a lidar com essa dificuldade. Afinal, a equanimidade, como Jeff sempre enfatiza, é um dos principais músculos mentais que você está tentando desenvolver aqui. Ajuda ter fé – ou, se preferir, confiança – de que, mesmo quando você acha que está perdendo tempo, não está. É como disse Bob Roth,

um dos mais influentes mestres de meditação transcendental: “Mesmo em águas rasas, nós nos molhamos.”

Há dois truques que me ajudam quando me vejo repetidamente repassando o que meu professor Joseph Goldstein chama de “as fitas de avaliação da sua prática”.

Primeiro, quando você se pegar preocupado com o estado de sua carreira contemplativa, tente fazer uma anotação mental leve de *dúvida*. Para mim, isso geralmente basta para desfazer o nó – ao menos temporariamente: “Ah, todos esses pensamentos malucos são apenas o estado mental de dúvida.”

O segundo macete é chamado “checagem de atitude”. De vez em quando, durante a meditação, pergunte a si mesmo: “Qual é a atitude em minha mente agora? Estou querendo que algo seja diferente?” Isso pode revelar um apego ou aversão inconsciente e, em geral, dissipá-los.

Não estou defendendo que você nunca deva se questionar sobre o estado de sua prática. Conversar com um professor de meditação ajuda muito, porque essa pessoa pode apontar o problema se você estiver empacado em alguma coisa. Mas ficar obcecado com isso o tempo todo certamente não é construtivo. No meu caso, descobri que, embora aos poucos, minha habilidade de concentração aumentou com o tempo. No entanto, esse progresso não segue uma trajetória constante; é irregular e muitas vezes inclui momentos de piora – percebida ou real.

Embora eu ainda sofra episódios frequentes de dúvida, consegui gerar em mim um certo nível de confiança de que a meditação realmente funciona. Basta examinar os resultados das ressonâncias magnéticas de meditadores experientes – o cérebro deles é diferente. O segredo é simplesmente praticar e, como Jeff gosta de dizer, deixar o tempo e a natureza fazerem o seu trabalho. Joseph Goldstein conta a história de como, quando era criança, seus pais o ajudaram a plantar um jardim. Mas Joseph, impaciente, vivia arrancando as cenouras da terra para ver como estavam crescendo.

Tempo e natureza.

Mais uma observação sobre a autoavaliação da sua prática: a melhor medida de suas habilidades na meditação não é a qualidade de sua última sessão, mas a qualidade de sua vida real. Como estão seus relacionamentos? Você se tornou um ouvinte melhor? Está perdendo menos a paciência? Em resumo, está sendo menos babaca? Como diz Sharon Salzberg: “Nós não meditamos para sermos melhores na meditação; meditamos para sermos melhores na vida.”

Obviamente, a prática não vai eliminar sua falibilidade ou seus defeitos. Espero que Jeff e eu tenhamos ilustrado amplamente quão ilusória é a noção de perfeição. Não se considere um fracasso se ainda explodir de raiva uma vez ou outra. Ainda sou tomado pelas minhas emoções – mas, quando isso acontece, percebo bem mais cedo e peço desculpas com mais rapidez.

Além disso, preste atenção no que meu amigo escritor e neurocientista Sam Harris (que não é meu parente) chamou de “prazo de validade da raiva”. Percebo que a minha raiva dura muito menos (e também é bem menos intensa) hoje do que antes de eu começar a meditar. Segundo Sam, a diferença entre os prejuízos que você pode causar em dois minutos de raiva e em duas horas é incalculável.

E isso nos traz ao nosso último conselho.

DICAS DE MESTRE: Conecte-se com os benefícios

De várias maneiras, somos todos como ratos de laboratório num labirinto, constantemente pressionando as alavancas que nos entregam comida. Os dados científicos sobre mudança de comportamento sugerem fortemente que a melhor maneira de estabelecer um hábito consistente de meditação é identificar onde e

como a prática está lhe trazendo recompensas. Assim como os ratos, somos muito mais propensos a continuar fazendo algo se a atividade é gostosa e obtemos algum benefício dela.

Há pelo menos dois níveis nessa questão.

O primeiro, como já discutimos, é prestar atenção em como o ato de meditar em si pode ser prazeroso. Como Jeff disse ao homem no Wanderlust preocupado com o progresso de sua prática, é bom ter metas, mas também “você precisa estar curtindo a sua meditação”. Perceba como é gostoso sair da agitação diária e ficar em silêncio, disse Jeff; conecte-se com seu “corpo animal suculento”. (Essa expressão do Jeff me causou certo constrangimento, mas, como estávamos em Los Angeles e aquela era a última noite da nossa turnê, relaxei.)

O outro nível é perceber os benefícios à medida que eles surgem em sua vida, tanto em termos da atmosfera interior quanto da exterior. Bill Duane disse à plateia que, um ano após participarem de um curso de meditação na sede da Google, os funcionários da empresa relataram uma diminuição de 23% em sua reatividade emocional e um aumento de 19% em sua capacidade de administrar o estresse no trabalho.

Uma das melhores formas de ver os benefícios da meditação é sentir a falta dela quando para de praticar. Ouvimos isso de várias pessoas ao longo de nossa viagem. Por exemplo, o radialista Elvis Duran disse que, quando negligencia a meditação, “os dias são mais estressantes”. Pessoalmente, percebo que, quando sou forçado pelas circunstâncias a reduzir meu tempo de meditação, minha toxicidade interior aumenta absurdamente.

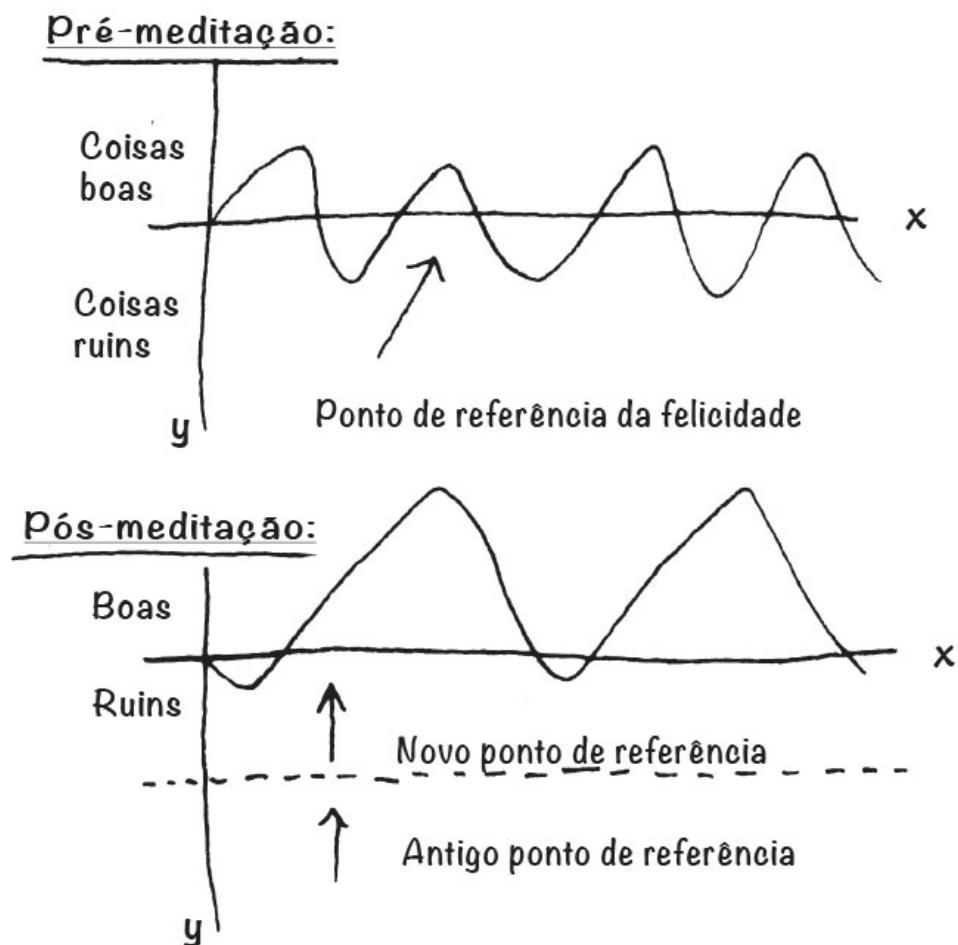
E eis uma rica ironia: embora focar nas recompensas da meditação possa ajudar a criar um hábito consistente, quanto mais você praticar, menos seu foco estará nas recompensas em si. Pode ser que você encontre um novo tipo de felicidade.

Embora há milênios os humanos venham desenvolvendo uma predisposição para buscar o que é prazeroso, fugir do que é

desagradável e se distrair face a estímulos neutros, a meditação – como já discutimos – oferece uma alternativa: a habilidade de se envolver plenamente com tudo isso. Essa capacidade permite que você, mesmo que por breves períodos, saia da esteira rolante contínua do “obter e fazer”. Muitas pessoas pensam que finalmente serão felizes e completas quando todos os seus desejos forem realizados – quando ganharem na loteria, aprenderem a arrasar no passinho ou conseguirem mais seguidores no Instagram. É a mentira primordial que estamos sempre contando e recontando a nós mesmos. Isso é confundir felicidade com entusiasmo.

O que nos leva inexoravelmente a outra questão: o que é a felicidade, afinal? Durante anos, fiz essa pergunta a muitas pessoas inteligentes e nunca obtive uma resposta realmente satisfatória. Então, uma noite, durante um jantar, coloquei essa questão a meu amigo psiquiatra, escritor e meditador Dr. Mark Epstein. Ele respondeu: “Mais coisas boas e menos coisas ruins.” Inicialmente, não fiquei impressionado. Mas, com o tempo, comecei a ver a sabedoria dessa modesta afirmação.

Permita-me utilizar meus vastos conhecimentos como atleta de olimpíada de matemática dos meus tempos na Newton South e demonstrar a ideia em termos geométricos:



Psicólogos têm um conceito chamado “ponto de referência da felicidade”. É o eixo x nos gráficos da página 269. Quando coisas “boas” acontecem, nosso nível de felicidade tem um pico. Quando coisas “ruins” acontecem, ele cai. Com o tempo, tendemos a voltar ao nosso ponto de referência e nos sentir melhor.

Após anos de meditação, descobri que o topo do meu gráfico foi se tornando mais alto e duradouro porque passo mais tempo desfrutando os desdobramentos positivos na minha vida em vez de me apressar em buscar a próxima meta. A parte inferior do gráfico se tornou mais curta e mais rasa porque não estou ficando tão perdido em rumações inúteis sobre meus supostos dissabores. Ao mesmo tempo, o meu ponto de referência da felicidade subiu. É isso que quero dizer ao afirmar que os 10% a mais de felicidade se acumulam anualmente.

Claro que estou tirando esses dados do meu traseiro – mas é basicamente verdadeiro, em minha experiência.

A parte legal é que, ao contrário do exercício físico, esse tipo de treinamento mental não é limitado pelas leis da física. Se você consegue ficar 10% mais feliz, qual é o limite?

Nós lhe oferecemos um monte de dicas. Não deixe que a quantidade de informações o empurre para a armadilha mais comum de todas: nem chegar a começar. Aqui está um resumo rápido e prático:

- Encare a criação do hábito da meditação como um experimento. Você não está se comprometendo para o resto da vida.
- Esteja disposto a fracassar. Saiba que isso é parte do processo.
- Comece aos poucos. Não tente fazer muito logo de início. Um minuto já conta!
- Tente associar a meditação a algum hábito existente. (Por exemplo: “Depois de tomar banho [ou de correr, ou de tomar café da manhã], vou meditar durante um minuto.”)
- Fique de olho nos benefícios que a meditação trará à sua vida. Deixe que eles sejam o incentivo para você seguir adiante.

Boa sorte!

De volta ao Wanderlust: ao entrarmos na última hora do último evento em nossa turnê, chamamos Moby ao palco.

Expliquei que eu já conhecia Moby havia mais de dez anos, quando éramos mais jovens e frequentávamos os mesmos círculos

sociais e festas em Nova York. Nosso contato era esporádico. Mas ele parecia o mesmo após todo esse tempo, usando seu casaco cáqui de estilo militar com um moletom de capuz por dentro. Ele agora estava com a barba grisalha e aparada, o corpo magro devido a uma dieta vegana e um estilo de vida livre de álcool. Mesmo após discos de platina e turnês mundiais, ainda tinha aquela intensidade *outsider* do menino que cresceu pobre numa área abastada de Connecticut.

Embora eu já conhecesse Moby havia muito tempo, só recentemente fiquei sabendo que ele não só meditava como também era, em suas próprias palavras, um professor de meditação “em segredo”. Ele praticou pela primeira vez quando criança, porque sua mãe, uma “diletante espiritual”, o fazia meditar. Depois de adulto, aprendeu meditação transcendental com o amigo também famoso David Lynch. A partir daí, partiu para explorar várias formas de meditação budista.

Moby é conhecido por ser tímido, mas estava em grande forma naquela noite, soltando palavrões junto com muita sabedoria ao falar em primeira mão sobre a associação frequentemente ilusória entre sucesso e felicidade.

“As pessoas que tiveram o maior sucesso material, eu cresci com elas. Elas são tão infelizes”, afirmou. “Nós supomos que o sucesso vai criar alguma felicidade que não está disponível para nós agora. Eu pensava: ‘Quando eu tiver a carreira certa, a namorada certa, a outra namorada certa, a outra outra namorada certa, a combinação certa entre bebida, drogas, fama, notoriedade, dinheiro, etc. etc., então serei feliz.’ Mas aí o universo me deu tudo isso e eu estava muito infeliz.”

Em resposta a todas as pessoas na plateia que manifestaram dúvidas sobre sua própria capacidade de meditar, Moby argumentou que não deveríamos cair nessa armadilha. “Não use a meditação como oportunidade para criticar a si mesmo, porque ninguém faz isso melhor que você.” Ele disse que se torturou dessa forma

durante muitos anos. “Eu estava convencido de que não estava fazendo direito, de que não meditava o bastante e que, se eu tivesse a prática perfeita... então finalmente encontraria a iluminação.”

Moby contou que chegou à conclusão de que a iluminação não é um tipo de transcendência mágica. “Acredito que a iluminação está bem onde você está agora mesmo. É apenas ter uma relação diferente com tudo isso, baseada em bondade e aceitação.”

Passei muito tempo tentando determinar se acreditava ou não em iluminação, mas, se isso realmente existe, a definição de Moby parece perfeita para mim.

Então chegou a hora de meditar. Após semanas trocando e-mails para planejarmos se Moby iria ou não guiar uma meditação musical – e embora ele realmente tivesse trazido uma trilha musical –, ele acabou decidindo na hora seguir numa direção totalmente diferente.

– Na primeira parte – anunciou –, vamos fazer uns cânticos bem simples.

Ai, meu Deus, pensei. Por favor, não, não, não.

Mas deu tudo certo. Mais que certo, até – foi poético. Após onze dias tentando anular o fator esquisitice, lá estava eu, numa situação que não podia controlar, cantando em sânscrito com Moby e algumas centenas de estranhos. Jeff chutava minha perna e tentava abafar o riso.

Meu único arrependimento é que essa situação talvez tenha sido um tanto injusta com meu amigo Jeff. Depois de todo o tempo que passei zombando dele e reprimindo sua tendência ao esoterismo, ali estava Moby, concluindo nossa viagem com uma longa e robusta sessão de cânticos. Então, agora que estamos nos aproximando do final do livro, acho que Jeff merece uma oportunidade de ser o mais místico que quiser ao explicar o que a meditação pode fazer por nós.

Está certo, meu amigo. Manda ver!

Vamos falar sobre aonde a meditação e a atenção plena nos levam. Imagine, se quiser, uma daquelas cenas de batalhas escocesas do século XIII com Mel Gibson. A mente não treinada e distraída é uma muvuca de espadas, caretas terríveis, gritos de guerra, cabeças decepadas voando. Ao praticarmos o retorno à respiração, aos poucos desenvolvemos a estabilidade necessária na consciência para perceber essa batalha que estamos travando contra nós mesmos. Nós reconhecemos e aceitamos. Nós lembramos. Devagarzinho, os brutamontes interiores são desarmados. E logo, logo eles estarão reunidos num círculo, bebendo hidromel, soluçando e cantando baladas gaélicas chorosas. Uma grande calma paira sobre a terra. Então, essa é uma parte da coisa. A outra é que finalmente podemos começar a perceber e apreciar o belo cenário verdejante das Terras Altas, pois agora aqueles idiotas saíram da frente.

Então a prática leva a uma consciência mais aguçada do que sempre esteve ali.

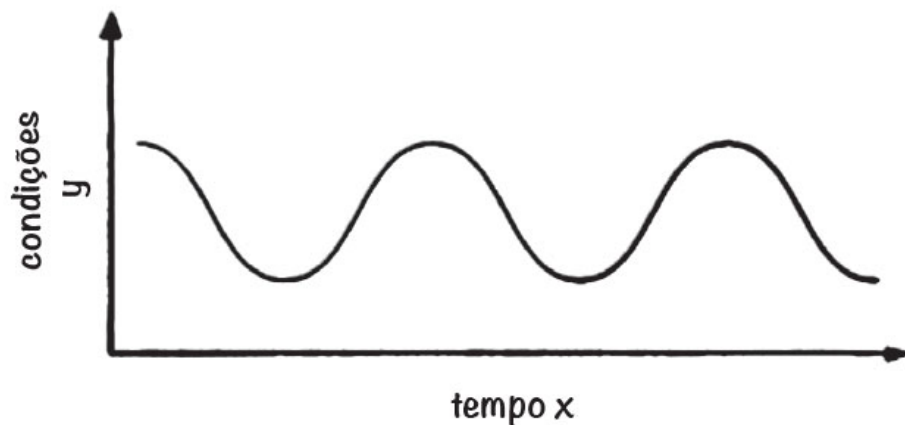
Mais ou menos como Moby falou. É estar exatamente onde você está, só que agora percebendo tudo de forma diferente. Mas, para que isso aconteça, é importante resolver o problema do Mel Gibson.

Nada disso que você falou é esotérico. Parece até bastante razoável.

A parte mística tem a ver com a paisagem aberta. Porque não é apenas uma nova capacidade de notar e apreciar visões, sons e cheiros do mundo (embora essa parte já seja uma boa recompensa por seus esforços). É também o fato de que o mundo em si passa a ser cada vez mais permeado de... algo...

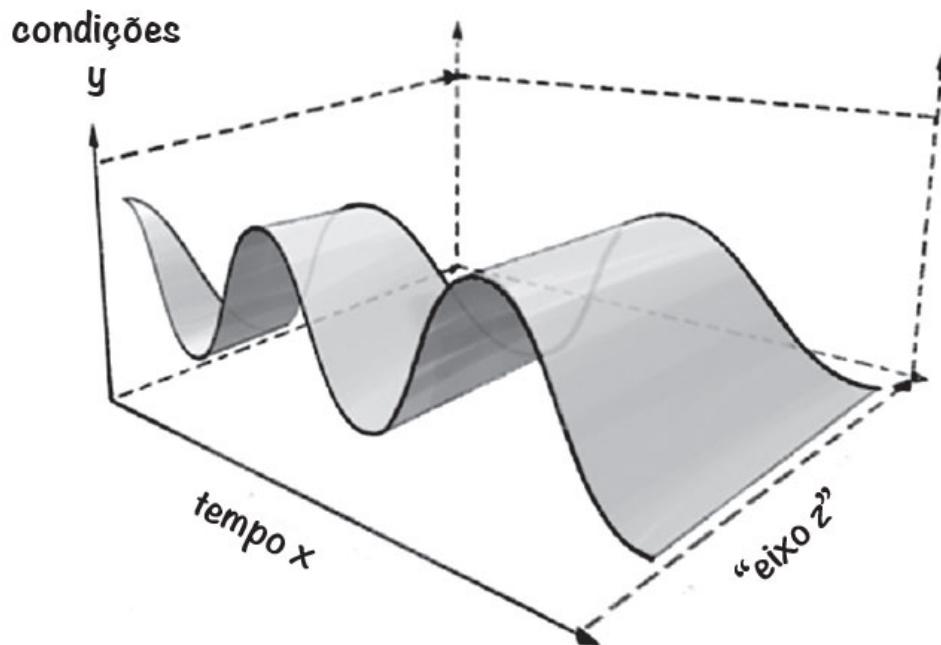
Algo diferente, algo mais. Um brilho, um mistério a mais que, quando você começa a perceber, sempre esteve ali.

Vamos tentar representar isso visualmente. Aqui está uma versão do seu gráfico, Dan...



Eu mudei o nome do eixo y de “felicidade” para “condições”. Para muitas pessoas, as duas coisas estão coladas. Quando as condições são boas, ficamos felizes. Quando são ruins, ficamos infelizes.

Então, para praticantes experientes, a vida ainda tem seus altos e baixos. Eles ficam doentes, perdem o emprego e entes queridos, lidam com dificuldades como qualquer outra pessoa. Mas muitos meditadores também relatam algo mais: assim como você mostrou em seu próprio gráfico, a linha-base de felicidade ou realização sobe. O que está realmente acontecendo é que a base deles não é mais inteiramente determinada por esses altos e baixos. É como se uma terceira dimensão tivesse entrado na experiência. Para demonstrar isso, precisamos partir para um gráfico tridimensional.



Vemos agora a mesma linha curva se movendo ao longo do eixo x, que é o “tempo”. Mas agora temos um terceiro eixo – o z –, que representa a “profundidade” tanto no gráfico quanto na vida. A curva se expande como uma fita que vai ficando mais larga tanto nos pontos altos quanto nos baixos, igualmente. Você poderia dizer que essa fita é como uma sombra que se estende para além das circunstâncias e das condições da nossa vida, um tipo de largura e volume invisíveis.

O que é essa linha?

*Esse é o mistério! Não sei dizer ao certo. Não parece ser algo particularmente afeito a conceitos. Ao longo dos tempos, místicos e meditadores sempre acharam difícil definir um vocabulário que descrevesse o inefável. Por isso ficamos com termos espirituais ou jargões como “Ser”, “unidade”, “consciência”, “Deus”, “o momento” ou até mesmo “vazio”. E, na verdade, meu diagrama tem um problema: essa coisa/não coisa que estou futilmente tentando descrever sempre esteve ali, exatamente na mesma “quantidade”. Ela não muda. O que muda – o que se expande – é quanto percebemos e *vivemos* a partir desse lugar.*

Mas essa é apenas outra forma de falar sobre felicidade?

O ponto aonde quero chegar é que isso *não* é felicidade. A felicidade é secundária. Felicidade e realização são respostas humanas ao aprofundamento ao longo do eixo z. E não são as únicas – todas as outras qualidades humanas brotam daqui também: mais gratidão, mais humildade, mais equanimidade, mais paz, mais sentido, mais conexão, mais emoção, mais amor e mais *Wunderstruckladen*, para citar uma palavra em alemão que acabo de inventar e que quer dizer, grosso modo, “hambúrguer de vaca construído por milagre”.

Santa Scheiße.

Essas qualidades tendem a aumentar, mas também vêm e vão, assim como todos os efeitos e experiências vêm e vão. O eixo z é mais o espaço onde essas qualidades podem se expandir. Isso estabiliza as pessoas, dá a elas mais conexão com a vida. E, como os contemplativos sempre disseram, isso tem mais a ver com o que somos do que com o que fazemos.

Nossa última meditação é justamente sobre isso. A pura prática de – isso mesmo – curtir o seu estado de ser. A brincadeira de Dan acaba aqui! Essa mudança é difícil de descrever, mas, mesmo assim, nada é mais importante que ela. Todos nós existimos,

portanto podemos muito bem perceber e curtir isso. Nesse sentido, é o treinamento mais importante na vida.

Chame isso de meditação de “não fazer nada”. A ideia é tentar não controlar as coisas de forma alguma. Sentar-se como um samurai dentro de sua própria experiência, com a atitude de que nada precisa ser diferente, pois o momento é completo. Então você não precisa intencionalmente notar a respiração, se concentrar ou deliberadamente prestar atenção a coisa alguma. Apenas sente-se e fique bem assim.

Tive dificuldade com isso na meditação Curtindo a preguiça. Quando você me diz para não fazer nada, isso me estressa. Eu gosto de ter uma técnica clara.

Tudo bem. Isso é normal, especialmente para pessoas obstinadas. Vivemos num pânico de fazer, de resolver as coisas, de riscar itens de nossas listas de tarefas existenciais. Esta prática é para ver se conseguimos reverter um pouco essa tendência. Realmente relaxar. O que é extremamente difícil de conseguir quando tudo que você sabe é não parar nunca.

Vou tentar.

Se esta meditação em particular não atrair você, não tem problema. Mas certamente vale a pena explorá-la ao menos uma vez, principalmente porque muitas pessoas *amam* esta prática. Elas são gratas pela oportunidade de não ter que fazer nada, para variar.

Então vamos ver o que acontece. Vamos começar com uma prática básica de concentração e depois passar para a parte de não fazer nada, para contrastar. O leitor pode experimentar depois de ler as instruções a seguir. Já vou dando o resumo em três palavras: “Não fazer nada.”



MEDITAÇÃO DE NÃO FAZER NADA

5 minutos ou mais

Comece da maneira de sempre. Feche os olhos se for a sua preferência, respirando fundo algumas vezes, acomodando-se ao expirar. Estabeleça uma atitude de abertura e descontração: estamos apenas explorando, não há por que ficar tenso. Estamos sentados com os olhos fechados, nos preparando para não fazer nada. É difícil imaginar algo mais despretenso.

Como eu disse, é bom fazer um certo contraste, portanto, nos primeiros minutos desta meditação, comece tentando se concentrar o máximo que puder. Isso ainda não é fazer nada – estamos fazendo algo para chegar ao nada. Escolha um objeto – respiração, barriga, mãos, bumbum, sons – e tente se manter nessa direção. Veja se consegue alcançar algum prazer na oportunidade de fazer uma coisa só: sentir, respirar, escutar. Não precisa fazer mais nada. Estamos definitivamente simplificando. Você pode fazer anotações mentais *inspirando*, *expirando*, ou *sentindo*, ou *som*, ou outra coisa que o ajude a manter a concentração. Se a mente começar a se distrair, traga-a de volta.

Ao se aprofundar na meditação, o ritmo da sua respiração pode começar a diminuir naturalmente. Veja quão imóvel consegue ficar – quanto mais parado estiver, mais sutil e fundo poderá ir. O processo é muito delicado. Com que suavidade você é capaz de experimentar esta sensação, este som? Consegue sentir isto como uma unidade contínua e *prazerosa*? A ideia é ficar o mais concentrado possível, mas, como sempre, curtir o processo.

Pronto, agora vamos fazer a grande mudança. Durante o restante desta meditação, pare de fazer anotações mentais, pare de tentar deliberadamente focar em algo e simplesmente não faça nada. Solte tudo. A ideia é parar de tentar controlar a sua experiência de qualquer forma e deixar sua atenção ser espontaneamente atraída para onde for, pousando onde for. Pode parecer

esquisito no início, mas tente se entregar a isso. Você está dizendo sim a tudo. Veja o que acontece.

Bom, tenho algo a relatar. Eu me concentrei na minha respiração como você pediu e depois passei para a parte de não fazer nada. E, quase imediatamente, foi como se minha mente fosse jogada dentro de um liquidificador de pensamentos neuróticos. E, claro, quando percebo que estou pensando, já tento voltar para o que você havia nos ensinado antes no livro e fazer a anotação mental pensando. Mas, quando lembro que é para não fazer nada, quero agarrar você pelo seu colarinho metafórico e implorar que me dê instruções de verdade!

A instrução é não fazer nada. Deixe que o pensamento aconteça. Ou vai acabar esgotando a si mesmo ou não vai. Não importa. Fazer anotações também não tem problema, se acontecer automaticamente. Sei que é um pouco confuso, mas você na verdade *não precisa evitar que sua mente empregue qualquer uma das suas técnicas habituais de meditação*. Se for realmente um hábito, então, por definição, não está no seu controle e tentar impedir isso se torna um “fazer”. A instrução é deixar acontecer o que acontecer, sem resistir ou acrescentar nada. Apenas fique na sua e deixe o novelo de lã inteiro se desenrolar por conta própria. Se isso significa que você vai ficar totalmente disperso ou acabar remoendo a conversa mais imbecil que já teve consigo mesmo, que seja.

É incrivelmente frustrante.

Isso porque é o que você mais sabe fazer, meu irmão. Tudo bem. De uma forma bem delicada, estamos trabalhando para relaxar a parte do seu cérebro que acha necessário estar sempre negociando com a realidade para fazer todos esses ajustes, para se colocar à prova e se aperfeiçoar. Para fazer por

merecer. Para “acertar”. Mas você não precisa fazer nada certo aqui ou provar nada a ninguém. Você está exatamente onde deve estar e tem total permissão de estar. Perdoe-se por não ser perfeito nisso e veja o que acontece.

Está bem.

[pássaro cantando, som do vento nas árvores]

Você está bem?

Sim. Na verdade, algo se encaixou depois que você disse aquilo. Parei de me importar com o fato de o pensamento estar acontecendo e as coisas foram se acalmando e fluindo. Todas as vezes que me flagrei distraído, em vez de me irritar comigo mesmo, percebi que não estava quebrando regra nenhuma. Deixei de sentir raiva de você por se recusar a me dizer o que fazer... e comecei a sentir muita gratidão.

Ótimo. Continue assim. Quando relaxamos, abrimos espaço para coisas novas nos visitarem. É uma questão de saber que ficaremos bem.

[som de coração batendo, respiração suave]

Este é o fim do esforço. Nada de se empenhar em alguma coisa ou de trabalhar. Você pode descansar aqui.

[algo se abrindo]

Você não está mais meditando. Deixe a natureza meditar você.

[algo se dissipando]

Quando estiver pronto, abra os olhos.

[as mãos de Dan se juntam; ele se curva em reverência ao ponto imóvel – no centro – onde nada precisa acontecer]

Ai, ai, Daniel.

Epílogo

Por algum tempo logo após a nossa viagem, passei por uma fase ótima, antes de tudo degradingolar.

Nas primeiras semanas após a volta para casa, adotei com crescente vigor os principais ensinamentos de Jeff, inclusive alguns que no passado eu havia descartado, considerando-os embaraçosos demais para sequer cogitar.

Passei a começar cada sessão com o compromisso de não ficar tenso, estava tentando curtir meu “corpo animal suculento” e, claro, continuamente me esforçando para melhorar cada vez mais minha técnica “Bem-vindos à festa”. Foi se tornando cada vez mais claro para mim – não racionalmente, mas na prática – que, quando eu estendia minha hospitalidade às distrações e obsessões em vez de lutar contra elas, isso economizava uma energia enorme e ajudava minha meditação a fluir muito melhor.

Até me rendi e comecei a dar nomes às minhas várias vozes interiores. Quando Jeff me disse pela primeira vez que dava apelidos amigáveis a seus programas neuróticos, como “El Grandioso”, achei isso divertido, mas muito fofo para eu mesmo usar. No entanto, quanto mais eu dava boas-vindas à tal festa para todos os meus malquêtes mentais, mais minha atitude se tornava brincalhona em relação a meus personagens dramáticos interiores. Além disso, como Jeff dissera várias vezes, ninguém está ali para ver o que estamos fazendo na privacidade da nossa própria mente durante a meditação, então por que ficar com vergonha?

A voz mais fácil de identificar foi, claro, a de Robert Johnson. Sempre que eu sentia surgir dentro de mim raiva, ressentimento ou paranoia, eu lhe dava um cumprimento cordial: *Bobby J., seu velho isso e aquilo, bem-vindo à festa.*

Havia também o vigarista interior, sempre tramando, maquinando e se preocupando com a minha carreira. Decidi chamá-lo de Sammy, inspirado no personagem traíçoeiro, ambicioso e alpinista social de Hollywood do livro *O que faz Sammy correr?*. Eu o saudava com uma buzina bem forte, como se fosse um DJ numa boate cafona de Nova Jersey.

Também batizei o meu ansioso planejador interior (Julie, a diretora de cruzeiros) e a voz que estava sempre trabalhando para escrever este livro (Arthur – que, por alguma razão, achei mais fácil de pronunciar mentalmente do que Autor).

Por fim, tive que inventar um nome para a voz que estava sempre aparecendo para dizer besteiras aleatórias. Optei por Randy, derivado de “randômico”, e também, por uma feliz coincidência, o nome do comediante chato interpretado por Aziz Ansari no filme *Tá rindo do quê?*.

Inspirando

Expirando

Quer ouvir alguns dos meus bordões favoritos?

Do trailer do filme B dos anos 1980 Aventuras no paraíso: “Se assistir a um só filme neste verão, veja este também.”

De um panfleto que vi na clínica da Colby College em 1993: “Clamídia não é uma flor”.

Está bem, Randy, bem-vindo à festa.

Inspirando

Expirando

Lembrete: peça ao departamento de pesquisa da ABC News para investigar se há alguma correlação estatística entre

peessoas que gostam de gatos e pessoas que preferem sorvete de baunilha – e igualmente para cachorros e chocolate.

Lembra daquela loja que ficava na rua principal de Waterville, no Maine, chamada “Somente Pets e Pássaros”? Eles estariam querendo dizer que pássaros não eram animais de estimação? E, se fosse o caso, como poderia ser “somente” pets?

Putá merda... Quer dizer, bem-vindo à festa, Randy!

Não era raro as palavras de boas-vindas não virem acompanhadas pelo sentimento pretendido. À medida que fui mergulhando mais fundo nessa prática, vi que muitas vezes havia uma atitude sob a superfície em minha mente de que essas “interrupções” não deveriam estar ocorrendo. Quando eu podia sentir as ervas daninhas negras e úmidas da fúria johnsoniana se enredando em torno do bom humor que eu estava tentando manter, fazia a seguinte anotação mental: *Randy acompanhado de RJ.*

Mas eu persisti, lembrando do conselho útil de Jeff para “fingir até conseguir”. Com o tempo, de forma gradual, comecei a genuinamente gerar uma boa vontade cada vez maior em relação ao meu coro grego interior. Pude reconhecer o que Jeff havia afirmado no ônibus várias semanas antes: que muitas daquelas vozes – o raivoso, o logístico, o estrategista – estavam na verdade tentando me ajudar, mesmo que fossem um pouco fanáticas.

Quando me flagrava me deixando levar por um desses personagens, eu o convidava a entrar e o investigava com a ajuda da técnica RAIN que Jeff nos ensinou. Onde a preocupação se manifesta em meu corpo? Minha mandíbula está trincada? Meu estômago está embrulhado? Frequentemente, essa abertura e esse interesse conseguiam tirar as garras do visitante, mesmo que ele ou ela voltasse nanossegundos depois.

Não era sempre fácil, mas o efeito geral era inconfundível. Minha ânsia punitiva estava diminuindo. Às vezes eu até me pegava

sorrindo ao notar que um dos meus personagens inconvenientes havia aparecido e estava desviando minha atenção plena. Se isso não era um exemplo do conceito de cordialidade de Jeff, não sei o que mais poderia ser. Outras vezes, eu era capaz de sentir uma autocompaixão verdadeira. Um dia, quando estava com gripe e ficava caindo no sono durante a meditação, em vez de receber os ataques de fadiga com recriminações, eu me vi dizendo: “Você está doente, cara, sem problema.” Outro dia, percebi que havia passado os primeiros minutos da meditação preocupado com uns problemas de saúde do meu pai. Após o impulso inicial de criticar a mim mesmo por estar distraído, eu me dei conta de que a preocupação com o meu pai era uma voz que eu ainda não havia identificado claramente: o Dan Bonzinho. Fiquei tocado por ele. Esse cara merece ficar mais tempo no ar.

Foi uma lição de humildade descobrir que precisei de oito anos de meditação para começar a seguir meu próprio conselho sobre considerar uma vitória o momento de despertar de uma distração. No mínimo, foi bom ser menos hipócrita.

Essa liberalidade mental me permitiu relaxar um pouco diante de um desafio gigantesco: escrever este livro num prazo absurdamente curto. Terminamos a viagem em fevereiro e o manuscrito tinha que ser entregue no início de junho. Isso criou uma agenda sacrificante.

Nós dividimos a carga de trabalho. Enquanto eu trabalhava num capítulo, Carlye (também conhecida como Fada da Fúria – embora eu, pelo menos, nunca a tenha visto com nada além de um humor solar) lia horas e horas de transcrições dos nossos vários vídeos da viagem, criando uma estrutura com os pontos principais para eu abordar no capítulo seguinte. Jeff, por sua vez, se ocupava em escrever e inserir todas as instruções de meditação. Assim que um de nós terminava uma parte do trabalho, compartilhava o texto no Google Docs e então os demais contribuía com seus comentários, que apareciam ao longo das margens digitais da página. Os comentários eram repletos de elogios, incentivos, ideias novas e um

debate acalorado.

De modo geral, eu tenho um relacionamento de amor e ódio com a escrita. E é 98% ódio. Levei quatro anos para escrever meu primeiro livro, e o processo foi caracterizado por insegurança, frustração e medo. Como diz o velho clichê: “Ninguém gosta de escrever; as pessoas gostam de ter escrito.” No entanto, a experiência de escrever desta vez era visivelmente diferente, em parte devido à camaradagem entre os autores; era divertido estar envolvido num esforço conjunto com parceiros tão inteligentes, o que é semelhante à forma como trabalhamos em telejornalismo. O processo também foi amenizado pelo fato de eu estar empregando técnicas que havia aprendido com Jeff. Quando eu ficava ansioso, remoendo a preocupação de que não conseguiria terminar meu trabalho a tempo ou pensando se o livro não ficaria bom no final, tentava me reconectar com minha intenção principal, que era a de avançar nossa meta coletiva de ajudar as pessoas a meditem. A motivação, a meu ver, ocorre num espectro. É natural ter metas financeiras e de autopromoção, mas, quando você consegue se conectar conscientemente ao desejo de beneficiar os outros, isso torna a empreitada como um todo mais vibrante.

A atenção plena também foi útil durante o processo de escrita, quando eu dava de cara com a dor torturante de algum problema estilístico ou estrutural do texto aparentemente insolúvel. Em vez de ficar tenso e bloqueado, eu me lembrava do que havia aprendido sobre a ciência da criatividade: trabalhe muito, estude seu material com todo o cuidado e depois dê um tempo; a resposta pode surgir depois, quando você estiver relaxado. (É por isso que as pessoas falam que têm epifanias no chuveiro.) Então, quando me deparava com um obstáculo, em vez de tentar passar por cima dele à força, eu meditava – apenas me sentando com o desconforto de não saber. Muitas vezes, essas meditações produziam jorros de ideias, mesmo que não fossem exatamente as que eu estava procurando.

Em uma de nossas conversas por Skype (eu no meu

apartamento, Carlye em sua casa distante da região metropolitana de Nova York e Jeff falando da Costa Rica, onde estava dando aulas de meditação como parte de algum grande projeto esquisito cujos detalhes permanecem opacos para mim), eu disse que estava usando a meditação para estimular minha criatividade e Jeff se animou todo. Ele chamou o desconforto que muitas vezes acompanha um obstáculo aparentemente intransponível de “o florescer do desconhecimento” e disse que aprender a relaxar em meio à agonia da incerteza é útil em muitos outros aspectos de nossas vidas – desde a carreira até a saúde e a educação dos filhos – nos quais as circunstâncias estão fora de nosso controle. Olhando o rosto radiante dele em meu computador, pensei no termo budista *mudita*, que significa “alegria solidária”. Descrevo o termo como sendo o oposto de *Schadenfreude* (a alegria com a desgraça alheia). Jeff é um samurai *mudita*.

Mas as boas vibrações não duraram.

Após um mês e meio mantendo um ritmo de trabalho insano, o desgaste começou a me afetar. Ter que escrever um capítulo por semana, com meu emprego em tempo integral, e precisando dar atenção à minha família, foi uma pressão enorme. Eu acabava dormindo no sofá toda noite, com páginas de vários capítulos na mão, o que inevitavelmente levava a pesadelos macabros de estresse. Enquanto isso, entrei numa fase especialmente frenética de trabalho na ABC News e estava encontrando cada vez menos tempo para descansar ou passar tempo com a Bianca e o Alexander. Eu estava definhando.

Jeff não ajudava. Sob várias condições – por exemplo, sentado num ônibus em viagem por todo o país –, as idiossincrasias de Jeff, como sua tendência a ideias grandiosas, seu raciocínio labiríntico e o pensamento exagerado e loucamente entusiástico, podem ser infinitamente encantadoras. No entanto, enquanto eu batalhava nos campos da escrita, estropiado pelo estresse e pela exaustão, comecei a perder o senso de humor. A gota d’água foi quando ele

me mandou um memorando de 17 páginas descrevendo, muitas vezes em termos incompreensíveis, como ele previa o fluxo das instruções de meditação ao longo do livro. Se eu tivesse lido aquilo sob circunstâncias normais, o documento, bem elaborado e com muitas considerações importantes, teria sido fascinante. Mas, no estado em que eu me encontrava, o texto me provocou uma ansiedade imensa. Enquanto meus olhos passavam pela aparentemente infinita verbosidade, eu pendia entre a *prapañca* de arame farpado e uma dissociação defensiva.

Jeff: “As várias qualidades “absolutas” ou facetas – i.e., coisas que de certa forma parecem mais fundamentais (sentido, paz, equanimidade, intimidade...)”

Jeff quer tornar esse livro uma turva, túrgida exegese sobre gnose → as pessoas vão achar que somos malucos → Aero jazz

Jeff: “... insight sobre a camada sutil do ‘gosto/não gosto’ (*vedana*), que é parte de intuir a equanimidade...”

Correição de formigas. Panapaná de borboletas. Tertúlia de parentes. Vara de porcos...

Jeff: “Insight é perspectiva!”

... Plêiade de poetas. Prelatura de bispos. Farândola de maltrapilhos. Cáfila de camelos.

Iniciamos mais um chat no Skype e fiz um longo e comovido clamor a Jeff sobre como, devido à minha limitada disposição

mental e emocional, eu realmente, realmente precisava que ele simplificasse as coisas. Implorei que ele incorporasse a versão de Jeff que tinha aparecido na Jackson Square, em Nova Orleans, capaz de conversar com leigos e amadores sobre o básico da meditação. Eu queria o Jeff da mesa de bar, o Jeff aventureiro, não o cara que parecia querer ungir a sua cabeça com óleo. Ele reagiu com sua característica – mas não menos impressionante – empatia, sem ficar na defensiva, jurando que compreendia meu dilema e que queria ajudar.

Mas, poucos dias depois, ele disparou um e-mail com mais planos editoriais e pedagógicos grandiosos que discorriam sobre “pé no chão e contenção”, “consciência natural” e “natureza de Buda”. Isso me provocou ondas de rabugice de chacoalhar o cérebro. Racionalmente, eu sabia que não era uma implicância pessoal; Jeff estava apenas empolgadíssimo com o projeto e era assim que ele trabalhava. Mas, visceralmente, eu estava intumescido de raiva justificada à la Robert Johnson. Carlye pode ocasionalmente ser dominada pela Fada da Fúria, já eu me tornei o Furão do Ódio, aquele bichinho normalmente manso, mas que naquele momento estava doente de raiva. Fiquei tão fulo com Jeff que, por pura teimosia vingativa e autodestrutiva, me recusei a adotar a estratégia do “Bem-vindo à festa”. Meus comentários sobre os floreios verbais de Jeff passaram a adotar um tom ácido. (Por exemplo: “Pelo amor de Deus... por favor não mencione mais *kleshas*!”) Jeff parecia perplexo e surpreso com a minha postura. A boa vontade gerada pela nossa viagem estava correndo sério risco de evaporar.

Meu humor azedou ainda mais depois que começamos a contactar as pessoas que encontramos durante a turnê para ver se tínhamos conseguido mesmo ajudá-las a meditar regularmente. Enviamos a várias delas gravações de Jeff guiando meditações personalizadas, o que acreditávamos ser um real incentivo.

Os resultados iniciais foram decididamente ambíguos.

Três meses depois de nossa sessão no primeiro dia da viagem,

enviei a meus companheiros de bancada do *Good Morning America* um e-mail com o título “Hora da verdade”. Sara Haines respondeu que não havia conseguido ainda superar sua falta de consistência no hábito. Ron Clairborne disse que nem sequer começara a meditar. Rob Marciano se recusou a me dar uma resposta direta de qualquer tipo.

Via SMS, Josh Groban disse que meditou regularmente durante algumas semanas após nosso encontro, mas depois foi parando, embora pretendesse retomar a prática em algum momento. (A boa notícia é que, depois de ter conversado abertamente em nossa entrevista sobre sua ansiedade na carreira, Josh havia sido honrado com uma indicação para o prêmio Tony de teatro.)

Também mandei um e-mail para Danielle Monaro, do programa de Elvis Duran, pois havíamos criado uma meditação especial para ela. Danielle respondeu com a seguinte mensagem:

HAHAHA! entãoooo... Não consegui abrir o arquivo! Estava querendo mandar um e-mail pra você há um tempão e sempre esquecia. Desculpe. Você pode me mandar a gravação em outro formato? Desculpaaaaaa...

Essas respostas foram, no mínimo, desalentadoras. Se não conseguíamos sequer ajudar as pessoas que nos encontraram pessoalmente e para quem criamos meditações personalizadas, o que isso diria sobre a tese do nosso livro? Eu me senti como Dan Quixote.

Mas aí comecei a ter muitos retornos positivos. Paula Faris respondeu que havia meditado por algumas semanas, parado, mas depois recomeçado com força total e agora praticava diariamente. “Você me convenceu!”, ela escreveu. Paula descobriu que praticar quase todos os dias lhe dava a dose de equanimidade de que tanto precisava em sua vida extremamente ocupada.

Bethany Watson, também do programa de Elvis Duran, escreveu dizendo que estava “fazendo sessões curtas algumas vezes por semana, geralmente antes de dormir, e que isso a estava ajudando a lidar com o estresse de forma muito mais positiva”.

Nossos amigos no Instituto Militar da Virgínia sofreram um pequeno golpe de relações públicas depois que postamos o áudio de nossa entrevista com os professores que davam aula de meditação no meu podcast. Cadetes de uma escola rival, a Citadel, postaram o seguinte na internet: “Primeiro, livros de colorir, e agora, meditação? Já está na hora de mudar o nome deles para Comuna Militar da Virgínia.” Mas nós conversamos com a professora Holly Jo Richardson, que disse: “Na verdade, houve uma repercussão muito positiva na comunidade do IMV após a sua visita.” E o cadete Anthony Wilson, que estava a caminho de entrar nas Forças Especiais do Exército, mandou um e-mail dizendo que estava meditando com seus colegas de quarto quase diariamente, por dez minutos, e também empregando a técnica RAIN. “Como alguém com pavio curto e com uma tendência a ser rabugento”, escreveu, “essa atenção plena estruturada me ajuda muito a lidar com relacionamentos e a evitar discussões desnecessárias.”

Adorei receber a resposta do sargento Raj Johnson, o oficial de Tempe que inicialmente nos dissera temer que a meditação prejudicasse sua eficácia como policial. Ele nos contou que vinha meditando após malhar e também depois de chamados estressantes, o que o ajudava tanto a ter mais foco quanto a dormir melhor. Desde o nosso encontro, relatou, estava curtindo cada vez mais meditar.

Mylrell Miner, do programa InsideOUTWriters, ligou para dizer que também estava meditando. Ainda tinha contas a pagar e seu carro continuava dando problema, mas ele contou que meditar o ajudava a não se preocupar excessivamente. Além disso, relatou que ele e sua namorada haviam tido uma filhinha recentemente. Deram a ela o nome de Serenity.

Candice Price, a amiga de Mylrell, do IOW, não só estava meditando como também tinha convencido seu pai, recém-saído da prisão, a praticar junto com ela. Segundo Candice, meditar tornava o pai dela “mais relaxado, mais tranquilo”. Quanto a ela, a prática a ajudava “a perdoar e a ser perdoada e aceita”.

A resposta que eu estava com mais medo de ouvir era a de Bianca. Após anos fazendo o maior esforço para não lhe dar sermões sobre meditação, temi que simplesmente perguntar se ela estava mesmo praticando pudesse assustá-la ou irritá-la a ponto de me mandar dormir no canil. Cogitei seriamente pedir que Carlye fizesse a pergunta no meu lugar.

Mas tomei coragem e abordei o assunto com ela. Numa manhã ensolarada de um dia de semana, após nosso filho ir para a escola, nós nos sentamos à mesa de jantar em nosso apartamento. Como estudiosa que sempre foi (ela odeia quando menciono isso, mas a mulher se formou como melhor aluna da classe na faculdade de medicina), Bianca sacou uma lista enorme de anotações que fizera em seu celular.

– Só para deixar claro – falei, esperando minimizar a pressão desde o início –, eu não tenho expectativas sobre você ter meditado. Só quero saber a verdade.

– Bem, só quero dizer a verdade – retrucou ela –, mas eu realmente *estou* meditando, então gostaria de receber algum crédito por isso. – Esse comentário me provocou uma grande gargalhada de alívio. – Não queria estragar a sua história de sempre me apresentar como seu antimasquete – disse ela. – Mas... paciência!

Fiquei em êxtase. Não só porque tinha conseguido atingir meu objetivo mais difícil, mas porque sabia que a prática seria incrivelmente útil e benéfica para ela.

Mas é bom frisar que Bianca não me deu crédito por isso. Ela com razão elogiou Jeff por sabiamente abordar a prática de forma diferente; em vez de uma obrigação, a meditação passou a ser um ato de prazer e autocuidado. Bianca ficou especialmente comovida

pela meditação que ele fez para ela, na qual disse que ela poderia escapar do “gulag do Dan”.

– Quando ouvi a gravação pela primeira vez – contou ela –, eu chorei. Porque não podia acreditar que alguém que não me conhecia tão bem pudesse ter tanta consideração e fazer algo especial só para mim. Foi uma gentileza tão grande que quase tive vergonha de não conseguir ser tão boa assim para mim mesma.

Ela estava meditando todas as noites, ao colocar nosso filho na cama. Ela se deitava junto com Alexander, esperando que ele caísse no sono. Prestava atenção na própria respiração, na dele, em outros sons ou em inquietações emocionais passageiras – qualquer coisa que surgisse. E, quando ela se distraía, começava tudo de novo. Ela descreveu isso como uma “experiência divertida, de aceitar o que vier”. Além disso, ocasionalmente fazia uma varredura do corpo quando tinha um momento livre ou então uma pequena pausa para respirar fundo com atenção plena durante o trabalho ou sentada num banco no Central Park.

Bianca contou que aprendera duas grandes lições com suas experiências até então:

– Percebi como é importante cuidar de mim mesma para poder cuidar melhor das outras pessoas. Isso é 100% o contrário do mantra que eu repeti a vida inteira: cuidar das outras pessoas, não de mim mesma. Você pode até fazer isso por algum tempo, mas inevitavelmente chega a um ponto insustentável.

Além disso, estar em sintonia com o próprio corpo – o que, curiosamente, mesmo sendo médica, ela disse nunca ter feito muito bem – ajudou-a a reduzir o estresse e a agir com mais atenção plena. Quando surgia ansiedade ou raiva, ela se permitia sentir essas emoções até o fim em vez de reagir a elas impulsivamente.

– Não é algo aleatório – disse ela sobre o efeito de sua prática. – Não quer dizer que eu não sinta ou não queira investigar as emoções. Mas posso reconhecer muito, muito rapidamente quando estão surgindo.

Tudo isso a deixou mais bem equipada para lidar com a pessoa que talvez seja a mais difícil em sua vida: seu marido.

– Sou muito atenta ao seu humor. Quero ter certeza de que você está bem. E, quando não consigo saber, imediatamente fico pensando: “Devo ter feito algo errado.” Embora eu conheça você e saiba que às vezes é só a sua cara normal mesmo. Mas ainda tenho esse reflexo de achar que foi algo que fiz. – Mas ultimamente, ao perceber que eu estava irritado com alguma coisa, continuou ela: – Ou eu perguntava gentilmente a você, ou simplesmente deixava pra lá. E isso é algo que dá pra fazer, é bem empoderador, é saudável, eu acho.

De fato, eu andava num péssimo humor nos últimos tempos. Não só mal-humorado – claramente esgotado. A situação chegou a tal ponto que Bianca um dia me puxou de lado para intervir. Ela observou que eu estava trabalhando sem parar desde o fim da viagem. Quando não estava na ABC News, estava escrevendo este livro. Não havia tirado nem um momento para descansar. O que piorava a situação é que eu estava comendo um monte de doces para me recompensar várias noites durante a semana, o que prejudicava ainda mais o meu sono. Bianca me convenceu de que eu precisava ir mais devagar ou iria ter um colapso.

Foi então que me dei conta do fato estrondosamente óbvio de que havia negligenciado o autocuidado – causando prejuízos a mim e a todos à minha volta. Eu estava me matando de trabalhar, o que me deixava exausto e irritado. Concordei em procurar descansar mais e fazer o que talvez fosse mais difícil que isso: cortar o açúcar, pelo menos até terminar o livro.

Ironicamente, já que ele estava me dando nos nervos, foi a Sabedoria de Jeff que mais me ajudou. Para tornar minhas meditações mais relaxantes, comecei a fazer sessões inteiras deitado. (Na grande maioria das vezes, elas não se transformaram, como eu temia, em sonecas acidentais. Mas, quando isso acontecia, eu deixava rolar.) Também comecei a adotar a ideia de Jeff de usar

a cordialidade em relação ao meu desejo por açúcar. O desejo é o predador no topo da cadeia da minha selva mental. Durante minhas tentativas anteriores de cortar o açúcar, eu ficava tenso, brigando com o meu próprio desespero para comer doces após o jantar. *Só um cookie! Você vai mesmo se privar disso? Não seja escravo das preocupações convencionais inventadas pela polícia da comida. Por que se punir, sabendo que isso não vai durar mesmo?* Mas agora, em vez de temer, ou pior, acreditar nos panfletos clandestinos circulados por meu ego, passei a dar boas-vindas a esses pensamentos, da mesma forma que recebo meu filho quando ele quer brincar de briga: *Pode vir*. Foi imensamente mais eficaz do que qualquer outro método que eu já tentara antes.

Logo comecei a dormir e me sentir melhor. Fiquei mais racional, menos impaciente. Meus comentários nas margens dos textos no Google Docs foram ficando cada vez menos antagonísticos.

Telefonei para Jeff e conversamos para nos entender melhor. Falei da minha frustração com o fato de que muitas vezes eu sentia como se ele estivesse tentando transformar um livro feito para céticos numa versão moderna da *Bhagavad Gita*. Ele se desculpou, ao mesmo tempo que demonstrou como podia ser bastante desagradável ser alvo do meu Robert Johnson exterior (e por isso eu, por minha vez, pedi desculpas). Foi um caso de resolução de conflito tão bem-sucedido quanto nossa confabulação no ônibus com Eddie e Ben. Como às vezes acontece quando se tem uma conversa séria com um amigo, abrindo o jogo, o resultado é que me senti ainda mais próximo de Jeff.

Isso também me deu uma compreensão mais profunda da centralidade do TDAH em sua paisagem psicológica. Sim, eu o havia ouvido discutir sua condição longamente quando estávamos na estrada. Mas, durante o processo de escrever o livro, pude realmente presenciar isso em primeira mão – com todas aquelas digressões compulsivas sobre teoria meditativa obscura. No nosso telefonema, Jeff me explicou que seu hábito de se empolgar e falar

demais era um motivo de embaraço para ele. “A pura verdade aqui”, explicou, “é que quando fico ativado assim, no modo nerd, tentando explicar uma ideia, posso perder a atenção plena. Eu me sinto uma fraude quando isso acontece. Dá vergonha.”

Que história, pensei: um professor de meditação com síndrome de impostor.

A boa notícia é que, ao longo da nossa viagem e do processo de escrita do livro em seguida, vi Jeff crescer. Dias após a nossa conversa sincera, ele estava produzindo algumas das instruções mais engraçadas e úteis que eu já havia visto. (Aquele metáfora do *Coração valente* no último capítulo? Hilária!) Ele também começou a assumir suas dificuldades de uma forma totalmente nova. Iniciou nossa turnê lidando com uma insegurança constante: “Porque eu achava que não era um mestre com perfeita higiene mental”, contou. Agora Jeff tinha realmente internalizado a ideia de que seus defeitos na verdade o tornam um professor melhor. “Aprendi a me sentir bem publicamente do jeito que sou. Sinto que enfim estou pronto para me expor – e o livro e a experiência da viagem me ajudaram a cimentar isso.”

Eu amo a poesia e a simetria disso tudo. Assim como Jeff me ensinou a não ser tão tenso e forçado em minha prática de meditação, nossa experiência trabalhando juntos neste livro também desempenhou um papel importante para que ele se sentisse seguro para avançar mais em sua carreira de professor e escritor – embora, como é típico dele, Jeff abrace essa ideia sobretudo porque isso lhe permite ajudar mais pessoas. Seja qual for a motivação, é incrivelmente gratificante ver meu amigo enfim se sentir pronto para aparecer publicamente e deixar que outras pessoas vejam que ele é tão talentoso quanto eu sei que é (mesmo que ele nem sempre tenha consciência disso).

Ah, e tem mais uma novidade. Jeff não está mais dividindo a casa com amigos. Ele e Sarah se casaram – e se mudaram para uma casa só deles – logo depois que terminamos o livro. Na página

seguinte você pode ver uma foto do casamento. Ela está usando um vestido que comprou quando visitava a mãe no Arizona. Por total coincidência, nosso enorme ônibus laranja estava passando por lá naquele dia. Decidimos que ela se juntaria a nós naqueles últimos dias da jornada. Tenho uma memória clara de quando ela embarcou no ônibus segurando a bolsa com o vestido. Ela e Jeff estavam felicíssimos.



A razão para eu relatar todos os altos e baixos do período após a viagem é enfatizar um ponto importante: só porque você começou a meditar – ou mesmo após ter escrito um livro inteiro sobre o assunto –, sua vida não vai se tornar um desfile incessante de arco-íris e unicórnios. Todo o conceito de “10% mais feliz” é ao mesmo tempo uma descrição irreverente e a mais precisa que posso dar para os benefícios da meditação. Você irá, assim como eu, se deixar levar pelo impulso automático de fazer e obter, de ser pão-duro ou distraído. Todos somos como aquele cachorro schnauzer que faz as necessidades no tapete e depois alguém precisa esfregar seu

focinho ali para ele aprender. (Preciso deixar registrado que o Jeff não gosta da analogia com o schnauzer. Ele acha agressiva. Assim como a do domador de leões. Mas esta parte do livro é minha.) O jogo – e você precisa ouvir isso repetidamente até assimilar – é simplesmente começar de novo, quantas vezes for necessário. “Na almofada” significa perceber quando você se perdeu em seus pensamentos e em seguida levar sua atenção de volta à respiração. Para o resto de sua vida, isso significa perceber quando você fez besteira, sentir um pouco do que os budistas chamam de “remorso sábio” (ao contrário das espirais de autocrítica e autoflagelação pouco construtivas), dar a volta por cima e retomar as atividades normais.

Não é fácil, mas é quase certo que você ficará melhor com o tempo. Lembre-se: você está tentando hackear um mecanismo criado ao longo de milênios de evolução. Nós fomos criados para detectar ameaças e sermos egoístas. As lições aprendidas na meditação vão de tal forma contra os nossos instintos – de deixar a voz dentro da nossa cabeça correr solta, de buscar o prazer cegamente, de se agarrar a coisas que não duram – que nós precisamos ser constantemente lembrados disso e ter a permissão de falhar e recomeçar. Considero essa ideia imensamente reconfortante e acredito que qualquer pessoa que diga a si mesma que a meditação não foi feita para ela deveria sentir o mesmo alívio. A verdade é que todos nós fazemos cocô no tapete.

A meditação, de acordo com Jeff, é uma forma de se libertar dos vários transes – de, por exemplo, se achar insuficiente ou sem valor – nos quais vivemos nossas vidas. Quanto mais você desenvolve a atenção plena, diz Jeff, mais se dá conta de que está, na verdade, enredado em “dezenas de transes arraigados”. Mas é possível estourar sua própria bolha de egocentrismo e romper as amarras da servidão emocional e psicológica. Quando você reduz essas maluquices, o que surge em primeiro plano é uma sintonia maior com as outras pessoas (e animais) e também uma conexão maior

com os mistérios fundamentais da vida. Em vez de ficar vidrado no conteúdo dos seus pensamentos, você passa a se maravilhar com o fato de estar pensando. É isso que Jeff tinha em mente quando disse, no ônibus, que a coisa mais importante no mundo é “compreender o fato sagrado de que você está vivo”.

Na essência do ato meditativo está uma noção que nos dá um grande poder: como eu disse no início do livro, a felicidade é uma *habilidade*, algo que você pode treinar, assim como faz com os músculos na academia. Qualidades desejáveis como calma e compaixão podem ser cultivadas. Seres humanos são capazes de mudar. Schnauzers velhos podem aprender novos truques.

Por falar nisso... preciso contar que Robert Johnson – a pessoa real, não a voz dentro da minha cabeça – passou por uma espécie de revolução pessoal nos últimos anos de vida. Ele começou a ser razoavelmente legal. Com mais de 80 anos, descobriu o e-mail e o Twitter como formas de se manter em contato com seus netos. E digitava – catando milho – análises incisivas das notícias recentes e até mesmo, ocasionalmente, palavras de incentivo aos netos. Ele se tornou uma presença agradável em festas de fim de ano. De fato, Bianca, que o conheceu somente após essa transformação, lembra dele apenas como um senhor muito cortês. Não tenho muita certeza de como ou por que essa mudança aconteceu. Pelo que sei, não foi devido à meditação. Talvez a senilidade tenha suavizado seu temperamento? Ou será que apenas se cansou de ser um babaca? Ele acabou morrendo de derrame aos 90 anos, mas, segundo dizem, foi flertando com a enfermeira no helicóptero a caminho do hospital. Minha esposa e eu demos ao nosso filho o nome do meio Robert como homenagem ao potencial para a transformação humana. (E também honrando o meu pai, cujo segundo nome também é Robert e que, devo registrar, nunca foi um babaca.)

Embora Robert Johnson tenha se transformado sem o auxílio da meditação, eu não aconselho você a deixar a sua felicidade nas mãos do acaso. Como Jeff e eu tentamos deixar claro aqui, não

acreditamos que a meditação seja a única rota para a realização pessoal, mas sim que é uma ferramenta excelente para ter em seu kit. Um pouco de boa filosofia pode lhe dar uma dose temporária de perspectiva. Um amigo inteligente pode lembrá-lo de que vivemos num universo infinito onde você é apenas um pontinho, à mercê dos caprichos da saúde, do amor, da economia e do clima, e talvez isso o deixe mais inspirado por um dia. Mas essas lições sobreviveriam a seu primeiro contato com um engarrafamento? Ou a um ataque de birra de uma criança pequena? O que a prática da meditação faz é ajudá-lo a aplicar essa sabedoria na sua vida diária, inscrevendo-a em seus neurônios. É a diferença entre assistir a algum esporte na TV e malhar.

Por isso, junte-se à próxima grande revolução na saúde pública. Ajude a criar um mundo mais são. Faça isso por você mesmo. Faça por todos que estão à sua volta. Levante essa bunda da cadeira e... bem, volte a sentar-se para meditar.

Bem-vindo à festa.

Apêndice

Recursos para ajudar você a continuar meditando

Se Jeff e eu fizemos nosso trabalho direito, este livro deve ter deixado você com vontade de mergulhar mais fundo na meditação. A seguir, apresentamos algumas formas práticas de fazer isso.

O podcast 10% Happier (em inglês)

Do Dalai Lama a RuPaul, toda semana eu entrevisto uma personalidade fascinante sobre sua prática de meditação. (E, se a pessoa não pratica, nós lhe ensinamos – ao vivo.) Escritores, professores, acadêmicos, atletas, militares, políticos, celebridades – estamos abertos a todo tipo de pessoa. Ouvir suas histórias de vida – e suas várias perspectivas sobre a prática – pode oferecer um combustível motivacional de foguete. Disponível em Apple Podcasts, no Google Play ou em qualquer outro meio que você use para acessar seus podcasts.

O aplicativo 10% Happier (em inglês)

Embora a versão guiada em áudio para todas as meditações deste livro esteja disponível para você gratuitamente no aplicativo, nós temos muito mais a oferecer. Meus colegas de equipe e eu reunimos alguns dos melhores professores do mundo, que trazem lições sobre como a meditação pode ajudar com estresse, hábitos alimentares, relacionamentos, sono e muito mais. O que nos distingue de outros aplicativos do gênero é a combinação de conteúdo de vídeo e áudio, assim como a insistência em abordar a meditação com certo senso de humor. Além disso, se você se inscrever, terá uma pessoa real – e não um robô – como coach, capaz de responder a suas perguntas e mantê-lo firme na prática.

Mais uma vez, aqui está o link para fazer o download do aplicativo e desbloquear o conteúdo do livro: 10percenthappier.com/access.

Consciousness Explorers Club (em inglês)

O CEC é uma entidade sem fins lucrativos dedicada a explorar a meditação e práticas de crescimento pessoal “de forma divertida, social e pluralista”. O site apresenta meditações guiadas gratuitas, artigos e informações sobre vários cursos e retiros espirituais. Jeff espera que o CEC se torne uma fonte para “prática comunitária no mundo todo”, portanto ele aceita todo tipo de ideia e apoio. Para assinar a newsletter do CEC e se envolver no programa, visite a página cecmeditate.com.

Dan, Jeff e 10% Happier On-line

Facebook.com/DanHarrisABC

Twitter: [@danbharris](https://twitter.com/danbharris)

Instagram: [@danharris](#)
[jeffwarren.org](#)
[Facebook.com/10percenthappier](#)
Twitter: [@10percent](#)

Livros favoritos

Você perceberá que muitos dos títulos listados a seguir contêm a palavra “budismo”, o que pode – à primeira vista – parecer fora de lugar numa lista de leituras feita para céticos. No entanto, o budismo cai como uma luva para livres-pensadores. O Buda nunca alegou ser um deus ou um profeta. E, mesmo tendo abraçado ideias como karma e renascimento, afirmou explicitamente a seus seguidores que eles não precisavam adotar essas crenças. Ele sequer imaginou que o budismo seria criado no futuro; estava simplesmente ensinando as pessoas a meditar e a viver eticamente. É verdade que, em muitas partes do mundo, as pessoas praticam o budismo como religião, incluindo argumentos metafísicos elaborados. Mas você não tem obrigação nenhuma de aceitá-los. Fui criado por cientistas seculares na República Popular de Massachusetts. (Como gosto de lembrar, brincando, até tive um bar mitzvah – mas apenas para ganhar dinheiro de presente.) Passei minha carreira sendo um orgulhoso cético. Minha parte preferida de ser jornalista é o direito – a obrigação, na verdade – de examinar tudo e todos com uma dose saudável de dúvida. No entanto, eu me considero budista. Isso não significa que acredite em qualquer coisa que eu não possa provar. Não sei se os budistas estão certos quanto à reencarnação ou a iluminação. Mas estou convencido de que estão certos em relação ao ego, à inevitabilidade da morte e à superioridade da compaixão sobre o egoísmo desenfreado. Os livros a seguir abordam o budismo (e tradições contemplativas relacionadas) com mentes e

olhos abertos.

Lista do Dan

Por que o budismo funciona, de Robert Wright (Sextante, 2018)
Despertar, de Sam Harris (Companhia das Letras, 2015)
Budismo sem crenças (Palas Athena, 2005) e *Confissões de um ateu budista* (Pensamento, 2012), de Stephen Batchelor
A real felicidade – o poder da meditação (Magnitude, 2012) e *Real Love* (não traduzido no Brasil), de Sharon Salzberg
Quando tudo se desfaz – orientação para tempos difíceis (Gryphus, 2012), de Pema Chödrön
A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo (Objetiva, 2017), de Daniel Goleman e Richard J. Davidson
The Trauma of Everyday Life (não traduzido no Brasil) e *Conselho não se dá – um guia para superar a si mesmo* (Alta Books, 2018), de Mark Epstein
Dharma: o caminho da libertação (Bertrand Brasil, 2004) e *Mindfulness* (não traduzido no Brasil), de Joseph Goldstein
On Having No Head (não traduzido no Brasil), de Douglas E. Harding
Evolving Dharma (não traduzido no Brasil), de Jay Michaelson

Lista do Jeff

As variedades da experiência religiosa (Cultrix, 2017), de William James
Coming Home (não traduzido no Brasil), de Lex Hixon
Um caminho com o coração (Cultrix, 2012) e *Depois do êxtase*,

lave a roupa suja (Cultrix, 2002), de Jack Kornfield
The Science of Enlightenment (não traduzido no Brasil), de Shinzen Young
Além do materialismo espiritual (Lúcida Letra, 2016), de Chögyam Trungpa
The Making of Buddhist Modernism (não traduzido no Brasil), de David L. McMahan
The Progress of Insight (não traduzido no Brasil), de Mahasi Sayadaw
Mastering the Core Teachings of the Buddha (não traduzido no Brasil), de Daniel M. Ingram
Seja como você é: os ensinamentos de Sri Ramana Maharshi (Satsang, 2017), de David Godman
O despertar do tigre: curando o trauma (Summus, 1999), de Peter A. Levine
Como lidar com emoções destrutivas (Elsevier, 2003), do Dalai Lama, narrado por Daniel Goleman
Waking, Dreaming, Being (não traduzido no Brasil), de Evan Thompson
Radical Dharma (não traduzido no Brasil), de Angel Kyodo Williams, Lama Rod Owens e Jasmine Syedullah
The Mind Illuminated (não traduzido no Brasil), de Culadasa (John Yates)
Nonduality (não traduzido no Brasil), de David Loy
Misticismo (AMORC, 2002), de Evelyn Underhill
For the Time Being (não traduzido no Brasil), de Annie Dillard

Essa não é uma lista completa. Continuaremos a atualizá-la e expandi-la em 10percenthappier.com/reading.

Retiros

Para muitas pessoas razoáveis, a ideia de ir a um retiro onde terá que se sentar em silêncio com um monte de desconhecidos é irremediavelmente abominável. Eu entendo. Era assim que eu pensava antes. Mas tenho três boas notícias para você. A primeira é que fazer retiro não é obrigatório para a meditação. Eu fiz um pela primeira vez em parte porque estava escrevendo um livro sobre o assunto e precisava falar sobre isso. Se o que você pretende é estabelecer um hábito consistente e mais ou menos diário, é possível ter sucesso sem frequentar retiros. Não há vergonha alguma nisso. A segunda razão para participar (ou, para usar o jargão, “sentar”) no meu primeiro retiro foi a curiosidade. Eu pressentia que a meditação ao mesmo tempo teria grandes benefícios e significado, portanto queria ver o que aconteceria se eu aumentasse a dose radicalmente. Com certeza, obtive resultados – embora nem sempre os que eu queria. Nos primeiros dias, me senti péssimo. Mas depois tive uma espécie de epifania lá e, durante um dia e meio, senti uma diminuição drástica do falatório mental e, em consequência, um tipo de felicidade que eu nunca havia provado antes. Depois, me senti péssimo de novo. Mas voltei a fazer vários outros retiros e espero continuar indo pelo resto de minha vida. São uma forma fantástica de treinar as habilidades que Jeff descreve no livro: concentração, clareza, equanimidade, cordialidade e prazer. Por falar em Jeff, aqui está a opinião dele:

Eu amo retiros. Em primeiro lugar, é ótimo mudar de ares e sair da agitação diária. Retiros nos dão uma nova perspectiva sobre a nossa vida. Também nos levam a grandes insights e revelações: de repente, nós *realmente* compreendemos aquela coisa que talvez já tenhamos ouvido cem vezes antes. Seja o que for – aceitação, viver o momento, impermanência, algum padrão de pensamento ou comportamento –, os ensinamentos passam a fazer sentido de uma forma muito mais significativa. Esses insights têm impacto real em nossas vidas e aumentam a nossa motivação para continuar a prática.

A terceira e última boa notícia: se você não consegue aguentar a maratona de sete ou dez dias inteiros de meditação, há muitas

outras opções de cursos ou retiros que duram apenas um fim de semana. (Embora, na minha experiência, haja um benefício real em fazer os retiros mais longos, porque pode demorar vários dias até a sua mente começar a se acomodar.)

Para maiores informações sobre retiros perto de você, acesse: www.dhamma.org

Independentemente de você optar por fazer um retiro ou não, há um potencial praticamente infinito para expansão da sua prática de meditação. Como meu professor Joseph Goldstein diz a respeito de nosso mundo interior: “Esta coisa toda é muito vasta.” Jeff acrescenta: “Há sempre mais e mais insights. O que se inicia como técnica para administrar o estresse pode se tornar um questionamento sobre quem somos e como estamos. Descobrimos que as coisas não são exatamente o que parecem. A vida é mais ampla do que nós imaginávamos – e, ao que parece, nós também.”

Em resumo, continue praticando. Nas palavras do mestre zen vietnamita Thich Nhat Hanh: “A felicidade está à sua disposição. Por favor, sirva-se.”

Agradecimentos

Jeff Warren foi a pessoa perfeita para este projetinho maluco. Ele contribuiu com uma quantidade imensa de simpatia, criatividade e pura sabedoria. Além de ser um colaborador superlativo, ele se tornou um verdadeiro amigo. Sim, nós ocasionalmente quisemos nos matar no processo de escrita deste livro, mas, assim como aqueles guerreiros escoceses bebedores de hidromel e cantores de baladas que Jeff evocou no Capítulo 9, não levou muito tempo até acordarmos e percebermos a nossa sorte por estarmos juntos nesta aventura. O Buda disse que ter bons amigos é 100% do caminho da meditação e, em Jeff, eu encontrei o pote de ouro: um companheiro de viagem hilário, assim como um brilhante professor que teve um gigantesco impacto em minha prática. Não posso acreditar que estou fazendo isto, mas... estou lhe mandando um namastê sem ironia.

O próximo agradecimento vai para Carlye Adler. Ao longo deste processo muitas vezes árduo, ela foi um farol de inteligência, calma e alegria imperturbável. (Repito que aquela história da Fada da Fúria permanece como lenda, ao menos na minha experiência.) Carlye bravamente concordou em viajar conosco num ônibus ao lado de 11 desconhecidos, mesmo tendo uma grande relutância em ficar longe de sua filha por todo aquele tempo – sem falar em compartilhar o banheiro com um monte de marmanjos. Mas, assim que pegamos a estrada, ela desempenhou um papel vital, não só por oferecer suas opiniões editoriais, mas também ao se envolver

na pacificação necessária nos bastidores.

Obrigado a Ben Rubin, por sua liderança firme na empresa 10% Happier e por me convencer a escrever este livro, apesar de todos os meus argumentos em contrário.

A Eddie Boyce, por suas contribuições criativas extraordinárias à empreitada 10% e por lidar calmamente com a situação impossível em que o colocamos durante a viagem. Ele é um exemplo vivo dos benefícios da meditação.

Também: o diretor de fotografia e comediante da equipe Nick Lopez; o técnico de som, músico e maestro do Tinder Dennis Haggerty; a gerente de produção Jamie Proctor Boyce, que cuidou da organização da viagem a distância com sua capacidade logística formidável; a produtora da ABC News Lauren Efron, que administra o podcast 10% Happier e também desempenhou um papel fundamental durante a nossa turnê, garantindo a nossa entrevista no Instituto Militar da Virgínia; o produtor da ABC News David Merrell, que foi responsável por vários *livestreams* de nossas entrevistas na estrada; a produtora de conteúdo do aplicativo 10% Happier, Susa Talan, que estava sempre disposta a ouvir e conversar com quem estivesse precisando de um ombro amigo no ônibus; o produtor associado do 10% Happier, Mack Woodruff, que organizou as refeições, operou câmeras e nos deixou parecendo mais descolados do que realmente somos; e o motorista Eddie Norton, que dirigiu nosso ônibus com segurança por milhares de quilômetros.

Não posso me esquecer da nossa companheira de equipe honorária Sarah Barmak, que viajou no nosso ônibus ainda na condição de noiva, mas agora é esposa de Jeff. Sou muito grato a ela por ter sido paciente enquanto Jeff trabalhava como um demônio, escrevendo as instruções de meditação, até o dia do casamento deles, permanecendo à disposição por telefone mesmo durante sua lua de mel.

Muito obrigado às tantas pessoas que encontramos ao longo do

caminho, que coordenaram nossas visitas com antecedência, que nos receberam calorosamente ou que encontraram locais para estacionarmos nosso ônibus gigante: Dave Vago, Jeff Krasno, Josh Groban, Luke Burland, Samantha Stavros, Samantha Coppolino, Steven Levine, Nate Marino, Elvis Duran, Bethany Watson, Danielle Monaro, Ed Hauben, Ursula Steele, deputado Tim Ryan, coronel Stewart MacInnis, Linda Manning, Ariane Nalty, Caroline Zamora, Abel Covarrubias, Josie Montenegro, Darren Martinez, chefe de polícia Sylvia Moir, Jorie Aldrich, Jimmy Wu, Todd Rubenstein, Zev Borow, Cary Dobkin, Sarah Moritz, Moby, Bill Duane, Fabian Alsutany, Nicole Franco e Suze Yalof Schwartz.

Queria mencionar também os funcionários, coaches, investidores e consultores envolvidos com a empresa 10% Happier: Jason Pavel, Samuel Johns, Jeff Lopes, Mike Rong, Matt Graves, Kelly Anne Graves, Jill Shepherd, Rae Houseman, Emily Carpenter, Devon Hase, Joshua Berkowitz, Phoenix Soleil, Evan Frank, Gus Tai, Anjula Acharia, Sarrah Hallock, Eric Paley, Lee Hauer, Irene Au e Derek Haswell (cofundador da empresa, junto com Ben e eu). Derek desempenhou um papel essencial neste livro: foi a pessoa que introduziu o conceito de “medos secretos” e seu conhecimento enciclopédico dos dados científicos sobre mudança do comportamento, muito valioso durante o processo de escrita do texto.

À minha família na ABC News: Ben Sherwood, James Goldston, Tom Cibrowski, Barbara Fedida, Kerry Smith, Roxanna Sherwood, Steve Baker, Jenna Millman, Ben Newman, Geoff Martz, Karin Weinberg, Kevin Rochford, Hana Karar, Mike Milhaven, Michael Corn, Simone Swink, John Ferracane, Almin Karamehmedovic, Miguel Sancho, David Peterkin, Steve Jones, Eric Johnson, Laura Coburn, Josh Cohan, Juju Chang, Byron Pitts, George Stephanopoulos, Robin Roberts, Michael Strahan, David Muir, Diane Sawyer e, claro, meus irmãos do programa *GMA* do fim de semana – Paula Faris, Ron Claiborne, Rob Marciano, Adrienne Bankert,

Diane Macedo e Sara Haines. E, enquanto estou agradecendo aos colegas de televisão, aproveito para dizer também muito obrigado ao meu agente, Jay Sures.

Nossa editora, Julie Grau, tem um mérito enorme em nos incentivar a ir além de um manual de meditação sem graça, guiando-nos habilidosamente em direção a um manuscrito aprimorado, e por manter a paciência quando um de nós (eu) se tornava um tanto insolente. Obrigado também ao resto da equipe editorial da Spiegel & Grau, incluindo Mengfei Chen, Greg Mollica, Thomas Perry, Dennis Ambrose, Steve Messina e Natalie Riera.

Meu agente literário, Luke Janklow, merece crédito – ou talvez culpa? – pela ideia de alugar um ônibus de turnê de bandas de rock para a nossa viagem. Luke se tornou parte integrante do universo 10% Happier, aconselhando-nos estrategicamente e assegurando que nos mantivéssemos fiéis à nossa visão original. (Vale notar que Luke seria totalmente ineficaz sem o apoio constante de Claire Dippel. Obrigado, Claire!)

Alguns grandes amigos meus generosamente concordaram em reservar um tempo em suas agendas ocupadíssimas para ler o manuscrito deste livro e oferecer suas valiosas opiniões: Susan Mercandetti, Gretchen Rubin, Karen Avrich, Liz Levin, Annaka Harris, Dr. Mark Epstein e meu irmão, Matt Harris, que, junto com minha esposa, é meu conselheiro mais confiável e meu humano adulto favorito neste planeta. (Aproveito a deixa para mandar meu carinho à esposa de Matt, Jess, e a seus filhos, Tess, Eliot, Alice, Solomon e Benjamin.)

Tiro meu chapéu para meus coconspiradores contemplativos, incluindo Sam Harris (de quem copieei a piada sobre a voz dentro da minha cabeça ser a pessoa mais chata do mundo), Cory Muscara (que ajudou a refinar meu pensamento sobre o valor de meditar por apenas um minuto) e Sharon Salzberg (cujo excelente livro *A real felicidade* foi uma fonte de inspiração para mim e Jeff). Por fim, a Joseph Goldstein, que generosamente se ofereceu para ser meu

professor pessoal de meditação vários anos atrás e que provavelmente se arrepende muito disso desde então. JG, seus ensinamentos e sua amizade melhoraram imensamente a minha vida.

Agradeço a meus pais, Dra. Nancy Lee Harris e Dr. Jay Harris, por serem as pessoas mais inteligentes e descoladas que eu conheço, por serem avós extraordinariamente amorosos e por terem aguentado a minha adolescência. Me desculpem por isso.

Uma gratidão oceânica à minha esposa, Bianca, por me apoiar em todas as minhas empreitadas excêntricas, oferecendo opiniões precisas, gentil mas firmemente apontando quando minhas ideias são idiotas e me aturando quando fiquei nervoso e desagradável na fase final do processo de escrita do livro. Você é uma médica, mulher e mãe maravilhosa. Minha melhor amiga e conselheira mais valiosa. Eu te amo.

E, finalmente, ao Alexander, a melhor coisa que já aconteceu comigo. Simplesmente olhar para você já me faz 1.000% mais feliz – exceto quando corre atrás dos gatos ou rabisca a parede. Talvez num futuro livro consigamos que você também comece a meditar. Mas, primeiro, vamos tirá-lo das fraldas.

Agradecimentos do Jeff

A voz de Dan Harris oficialmente se juntou ao meu coro interior em 3 de agosto de 2017, 9 mil metros acima do nível do mar. Eu estava num voo de Chicago a Toronto, febrilmente escrevendo para este livro uma ressalva *extremamente* importante e altamente técnica sobre a consciência, quando ouvi distintamente na minha cabeça a voz do meu amigo: “Cara...”

Tirei os olhos do texto.

“Olhe pra essas pessoas.”

Olhei em torno para os demais passageiros. Um homem de negócios lendo jornal, um casal aparentemente exausto tentando acalmar um bebê chorando, duas mulheres de

meia-idade – pareciam ser boas amigas – conversando no corredor.

“Comece por aqui”, disse a voz de Dan. Como ele mesmo havia tentado dizer – pacientemente, com bom humor, às vezes exasperadamente – dezenas de vezes antes. Finalmente comecei a assimilar suas orientações. Olhei novamente para a tela do meu laptop, ri e comecei a deletar.

Às vezes, um amigo pode fazer algo que nenhuma meditação consegue. Dan me ajudou a compreender que, quando fico empolgado e obcecado, não estou realmente escrevendo para os meus leitores; estou escrevendo para mim mesmo. Em vez de abrir uma porta, estou erguendo um muro. Acessibilidade real significa começar onde as pessoas realmente estão. Isso surge de uma combinação disciplinada de consideração e atenção.

Apesar de muitos protestos autodepreciativos em contrário, Dan é uma das pessoas mais sensatas e carinhosas que eu conheço. Ele se recusa a deixar qualquer um para trás. Ele expõe as partes mais vulneráveis de si mesmo se achar que sua sinceridade irá ajudar as pessoas. Ele mantém as coisas em movimento e de forma verdadeira. Aprendi muito sobre ser professor, escritor e líder a partir dele. Obrigado, meu irmão. Pelo menos uma das vozes dentro da minha cabeça não é um babaca.

Acabou que Dan é mestre de cerimônias de uma esplêndida trupe de profissionais de mídia. Uma delas é Carlye Adler, a artista titeriteira de marionetes. Para usar uma metáfora fraquíssima, ela pairava como um superego gentil sobre o ego de Dan e o meu id (desculpe, Freud), encorajando, sugerindo e geralmente tornando tudo melhor. Ela é bondosa, sábia e maravilhosamente alto-astrol – uma excelente companhia.

Obrigado, Ben Rubin, CEO da 10% Happier e alguém que também se tornou meu amigo. Tudo que o Dan falou sobre ele no livro é verdade: um homem de grande inteligência e que praticamente parece ter nascido completamente sem *timing* de comédia. Seu copiloto, Derek Haswell, é fantástico também. Claro, Eddie Boyce, um dos meus melhores amigos – generoso, inteligente e capaz de chorar de felicidade de um minuto para outro, como um santo místico atordoado. Ed incorpora o melhor dessa prática, além de algumas qualidades incríveis que não ensinam nos livros. Sua mulher, Jamie Proctor Boyce, é outra amiga; ela organizou nossa viagem inteira a partir de seu laptop em Halifax, no Canadá. E não deixa nada passar. E também a Susa Talan, colega professora e experimentadora somática, cuja voz paciente e alegre eu nunca irei cansar de ouvir nos meus fones de ouvido.

Obrigado a Nick e Dennis e Mack e Lauren e David e ao motorista Eddie. Obrigado ao depretensiosamente brilhante Luke Janklow; à nossa editora paciente e aparentemente capaz de ver tudo, Julie Grau; e ao meu fabuloso agente e amigo Shaun Bradley. Obrigado a David Vago, meu cientista contemplativo favorito, um pensador profundo e original com

um laboratório de pesquisas de ponta.

Conhecemos muitas pessoas incríveis na estrada, fazendo o trabalho real de integrar meditação e atenção plena em suas vidas e empregos. Muitas delas não se importam com a teoria, traduções do páli ou controvérsias acadêmicas; elas querem saber como aplicar as práticas, agora, em situações reais de cuidado às pessoas, com consequências sérias. Com toda a insanidade que possa estar acontecendo no mundo, este projeto foi um movimento em prol da sanidade – de parar para assumir a responsabilidade por nós mesmos para que, então, possamos ajudar outros a fazer o mesmo. Que honra ser um estudante desse movimento maior de inovadores e educadores.

Obrigado a meu principal professor, Shinzen Young, que solucionou tantas das minhas dúvidas nesse caminho. Os alunos de Shinzen (“Shinheads”) irão reconhecer a influência dele nestas páginas – a dele é a outra voz boa dentro da minha cabeça. E obrigado aos muitos outros professores, curadores, cientistas, pensadores e amigos de meditação ao lado de quem tenho o privilégio de praticar ou de me corresponder com/ler/expandir minha consciência ao longo dos anos.

Meus amigos professores no Consciousness Explorers Club ganham seu próprio parágrafo aqui, especialmente o que me confunde de forma excelente, James Maskalyk, por cuja amizade inabalável sou eternamente grato, e a terna Erin Oke, que inclui uma quantidade de sentimento digna de seis vidas dentro de cada uma de suas sessões de meditação e ainda consegue ajudar todo iniciante tímido se escondendo no fundo da sala. Todos aqui são mágicos: Caitlin Colson, Jude Star, Stephanie De Bou, Alexandra Shimo, Laurie Arron, Katrina Miller, Andrea Cohen-B. “É preciso prática para sermos humanos” – fazemos isso toda semana, ao vivo e em comunidade. Menções especiais a Avi Craimer – que leu todas as minhas instruções de meditação e me ajudou com seus comentários – e Kevin Lacroix, o ilustrador dos fabulosos gráficos no Capítulo 9. Obrigado a ambos.

Agradeço a Susan e Ted Warren, meus pais amorosos e incentivadores, que não meditam, não planejam fazê-lo e – verdade seja dita – provavelmente não precisam disso (bem, talvez um pouco). Idem para meu irmão neurocientista, Chris, que me torna mais inteligente cada vez que converso com ele, e minha igualmente genial irmã, Jane, que realmente medita hoje em dia – ela me manda uma mensagem de texto toda manhã com seu último relatório (“Esta sentada foi horrível, obrigada por me apresentar a esse hábito ridículo, te amo, tchaaaaau”).

E, por fim, obrigado a minha mulher, Sarah Barmak, sobre a qual eu poderia escrever umas dez páginas de elogios e testar a paciência até do mais generoso leitor de agradecimentos. Basta dizer que ela dá sentido e coerência à minha vida. Apaixonar-me por ela tornou minhas ideias contemplativas mais concretas. Quanto mais profundo o nosso compromisso, mais verdadeiro o nosso amor se torna. “Caminhante, não há

caminho, o caminho se faz ao caminhar.” Por causa dela, sou um pensador e uma pessoa melhor e, por isso... escreverei mais dez páginas de poesia piegas em particular, que ela irá ler e então, pacientemente, corrigir meus erros de gramática.

Agradecimentos de Carlye

Sou grata às muitas pessoas já mencionadas que tornaram este livro possível e melhor. Um sincero obrigada a todos que encontramos ao longo da viagem por suas calorosas boas-vindas e por terem nos permitido compartilhar suas histórias.

Sou eternamente grata a Dan Harris por ter me convidado a colaborar com ele. Você realmente passa a conhecer alguém quando convive com essa pessoa num espaço pequeno sobre rodas e escreve um livro num prazo impossível. Dan é tão inteligente e sagaz quanto parece ser na TV e seu cabelo é perfeito mesmo quando não está diante das câmeras. Acima de tudo, não há ninguém com mais integridade, que trabalhe com mais dedicação ou que seja mais generoso, compreensivo, atencioso ou ferozmente engraçado.

Este livro nunca seria *este* livro sem a incomparável genialidade e criatividade e milhões de ideias por minuto de Jeff Warren. Ele não só é o MacGyver da meditação, mas também o MacGyver de fazer livros, de imaginar novas formas de criar algo louco e maravilhoso em prosa e páginas que ninguém escreveu antes. Obrigada por me ensinar a meditar e me motivar a buscar uma vida mais meditativa.

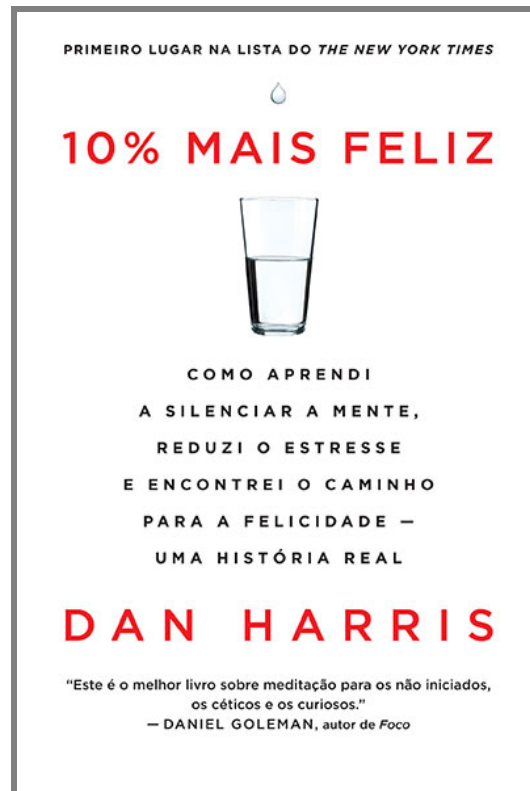
Sou grata a muitos mentores cujo apoio e sabedoria me trouxeram até aqui: Carin Smilk, por me dar minha primeira oportunidade numa redação de jornal; Lynn Langway, por me ajudar a publicar meu primeiro artigo um tempão atrás; Hank Gilman, por apostar em mim desde o início e sempre; Jeff Garigliano, por realmente me ensinar a escrever; Marc Benioff, por saber que eu poderia escrever um livro antes que eu mesma soubesse; Maynard

Webb, por me mostrar o valor da culinária afro-americana e compartilhá-la comigo; Ray Javdan e Nina Graybill, por sua sábia consultoria legal e por me ajudar a fazer minha empresa crescer.

Sou sortuda por ter uma equipe incrível em casa: meus pais, Alan e Karen Adler, com minha mãe sendo minha fã número um (ela está provavelmente escrevendo sua crítica favorável na Amazon agora mesmo); Matthew, Emily, Oliver, Jack e Charlotte Adler, por seu amor, sempre.

Por fim, a meu marido, melhor amigo e amor da minha vida, o inteligentíssimo e divertidíssimo Frank Nussbaum. Obrigada por segurar as pontas em casa, sem questionar (muito) por que eu tinha que deixar minha família para embarcar numa viagem de ônibus por todo o país com 10 homens e por apoiar todos os meus projetos malucos – sempre. E ao meu maior projeto, minha filha, Mia Fieldman, que está sempre pronta para qualquer aventura, sempre inspiradora e iluminadora. Eu te amo mais do que poderia expressar em palavras.

CONHEÇA OUTRO TÍTULO DE DAN HARRIS



10% mais feliz

Dan Harris era um jornalista promissor, que construía com garra sua carreira de apresentador na rede de televisão americana ABC News. Mas a obsessão pelo trabalho, a autocrítica exagerada e a extrema competitividade o levaram a um ponto sem volta: o dia em que teve um ataque de pânico ao vivo, diante de milhões de telespectadores. A partir dali, ficou evidente que algo precisava mudar — e Dan acabou embarcando numa inesperada odisseia pelo mundo da espiritualidade.

Com certa relutância, descobriu que a fonte de seus problemas era justamente aquilo que considerava seu maior aliado: a voz incessante dentro da sua cabeça, que o impelia sempre a querer mais, fazer mais, se esforçar mais.

Dan encontrou na meditação um modo eficaz de acalmar seus pensamentos, equilibrar suas emoções e se tornar uma pessoa melhor – mas sem perder a energia para lutar por aquilo que deseja.

Fugindo de clichês e sentimentalismos, ele divide com o leitor suas dúvidas, desconfiças e descobertas, narrando de forma hilária os inusitados passos dessa jornada: de entrevistas com Eckhart Tolle, Dalai Lama e Deepak Chopra até um retiro de dez dias que fez ruir sua resistência.

Sobre os autores

Dan Harris é jornalista premiado pelo Emmy e âncora dos programas *Nightline* e *Good Morning America*, na rede de televisão americana ABC. Ele é autor do livro *10% mais feliz*, que chegou ao primeiro lugar na lista de mais vendidos do *The New York Times*. É também responsável pelo podcast e pelo aplicativo 10% Happier. Mora na cidade de Nova York com a esposa, Bianca, o filho deles, Alexander, e três gatos resgatados.



facebook.com/DanHarrisABC



[@danbharris](https://twitter.com/danbharris)



[@danharris](https://www.instagram.com/danharris)

Jeff Warren é escritor, instrutor de meditação e fundador do Consciousness Explorers Club, um grupo de aventura em meditação em Toronto. Ele é ex-produtor de rádio na Canadian Broadcasting Corporation e autor do livro *The Head Trip*.

Carlye Adler é jornalista premiada e coautora de vários livros, incluindo três que chegaram à lista de mais vendidos do *The New York Times*. Seus textos já foram publicados nas revistas *Business Week*, *Fast Company*, *Fortune*, *Forbes*, *Newsweek*, *Time* e *Wired*. Ela mora em Connecticut com o marido, a filha e um buldogue que anda de skate.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

